心理自助第一品牌书

超意识

Extra Sensory Perception

掌控你未来命运的关键力量

[美] 荃尔图 ◎著

世界上只有1%的人懂得使用超意识，但却用它创造了95%的财富。



被全球成功人士运用最多的潜能力量
首次完整揭秘

CTS | 湖南文艺出版社  博集天卷 CS-BOOKY

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

心理自助第一品牌书

超意识

Extra Sensory Perception

掌控你未来命运的关键力量

[美] 菲尔图 ◎著

世界上只有1%的人懂得使用超意识，但却用它创造了95%的财富。



被全球成功人士运用最多的潜能力量
首次完整揭秘

CTS | 湖南文艺出版社
博集天卷 CS-BOOKY

版权信息

超意识

著　　者：（美）菲尔图

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛　健　刘诗哲

监　　制：蔡明菲　潘　良

特约编辑：温雅卿

封面设计：主语设计

本书由天津博集新媒科技有限公司授权亚马逊全球范围发行



目录

版权信息

序言 预知未来世界的魔力

★世界上最神奇的力量

★从预知未来到创造未来

★向宇宙索取信息

★用超意识改变自己

Part 1 下一秒，谁会出现

★神奇的第六感

★天哪，梦境变成了现实

★从意识到超意识的革命

★潜意识只关注现在

★预知未来的魔力

★超意识是如何形成的

★墨菲定律的背后力量

☆练习一：捕捉信息

Part 2 开启超意识的金钥匙

★倾听心里的声音

★想要什么，就能预知什么

★把意识集中于一点

★放松自己，开始感知

★宇宙会向你传达指令

★更仔细地观察生活

★关闭通道，练习冥想

☆练习二：集中意识

Part 3 身体里的另一个你

★现在的你和未来的你

★罗杰的转变：找到使命

★巧合是上天的暗示

★把你想要的未来写下来
★束缚你的，是过去的意识
★习惯会阻碍改变
★替换法则，重塑你自己
☆练习三：梳理内心
Part 4 提升洞察力的秘诀
★FBI给我的启示
★观察每一个人的神情
★感受周围的气场
★情绪会让人做出选择
★在心中替对方做判断
★经常使用换位思考
★用超意识去吸引对方
★他想让你说点什么
☆练习四：“看”到信息
Part 5 超意识会让你成功
★为潜能找到突破口
★唯有渴望，才会得到
★成功的头脑预演
★“以终为始”地付诸行动
★超意识会帮你突破瓶颈
★每天都翻看“蓝图”
★自信会让超意识更有益
★创新并非难事
☆练习五：放松自己
Part 6 提前化解危机
★不要总盯着现在
★警惕那些不祥的征兆
★及时做出你的反应
★顺势调整自己
★等待并不是件坏事
★保持积极的心态

★罗斯的经历：从预见到改变
☆练习六：冥想感知
Part 7 不断强化你的超意识
★幸运的障碍在哪里
★经常做预知未来的练习
★不断修正自己的感觉
★与超意识对话
★摒弃一切负面暗示
★和超意识维持正常正面的互动
★净化管理，成为大脑的主人
☆练习七：大脑排毒

序言　预知未来世界的魔力

下一秒钟，谁会出现在你眼前？

下一分钟，你对面的人会说出怎样的话？

下一星期，道琼斯指数会暴跌还是飙升？

下一个月，竞争对手会推出怎样的新产品？

……

这些问题，你或许永远没有想过。你会说，这些未来发生的事情，又不由我掌控，我如何可以知道？

是啊，未来发生的事情，谁能知道呢？

但事实上，的确有人知道。

★世界上最神奇的力量

世界是一条时间线，由三个部分组成：过去的世界、今天的世界和明日的世界。我们绝大多数的人都在研究过去的世界，思考今天的世界，可你有没有想过，我们能否感应到明日的世界？

事实上，在人类历史上，的确存在一种能力，可以帮助人们感知和预见未来，就像开启了看到明日世界的天目。是的，就是这样神奇。

这种能力可以追溯到古希腊，流传至今已千百年，但真正具有这种能力的人却寥寥无几，绝大多数的人甚至并未听说过这种能力，即使是懂得使用它的人。

这种能力曾在一些书中被简略地提到过，使用过这种能力的人也零星地分布在世界各地，他们使用这种能力影响着别人和世界。当然，更多的时候，有的人在生活中使用过这种能力，但却无法持续使用它。

这种能力，是大脑中的一种意识，我们称之为超意识Extra Sensory Perception（ESP）。

关于超意识，有一则古老的寓言，说的是：最早的人类原本有一条尾巴，分为10节。当其中的9节均已变黄时，表明这个人已走近生命的终点。终于有一天，上帝意识到，这条尾巴的存在是件残酷的事情，于是将尾巴收走了。从此之后，人类开始对自己的命运走向无法察觉。然而聪明的人类，始终都在努力使这条“尾巴”重现。

而今天，在我看来，这条“尾巴”，就是超意识。

★从预知未来到创造未来

长久以来，人类都在梦想着能预见未来。有人深信超感官知觉使他们可以预言灾难：爆炸、地震以及各种致命的事故。他们声称自己可以产生不可思议的预感，并在不幸发生之前发出提醒。

美国前总统林肯在被暗杀前三天曾梦见自己被暗杀；心理学家荣格做过很多准确预知未来的梦；诺贝尔文学奖得主、哥伦比亚作家加西亚·马尔克斯经常对人强调自己的预感能力；美国通灵者贝维·耶格斯曾准确预言了“挑战者”号失事，安全工程师弗雷德·科尔布可以为他的预见做证；美国空军的一位机械师曾多次准确预见了飞机空难，他还因一次预见救了下属的性命……他们真的具有超乎常人的预见能力，还是这仅仅是巧合？

在社交生活中，你可能通过某些人的表情或某件事的端倪而预感到此后发生的一系列事件的结果；当你的亲人或密友的安危、前途、命运处于某个关口，你也常会出现“什么事可能会发生”的预感。比

如，你梦见自己某位亲友生病或发生不幸，而你的那位亲友恰好在你做梦时真的生病或遭遇意外，这种近乎怪诞的预感，想必很多人都有过切身体验。

这种“预感”，也就是“超意识”。它贯穿于人类活动的各个方面，但即使是曾强烈体会过某种预感的人，本身也并不都知道它来自何处，是怎样发生的。于是，这种出乎意料、难以置信的奇妙现象，由于长期得不到令人满意的、合理的解释，而一直被神秘的迷雾所笼罩。

除了预知未来，超意识的另一个伟大作用就是创造未来。例如，你所熟知的那些伟大的音乐家，他们也是超意识的使用者。莫扎特在动笔之前就已经在头脑中构思好一部歌剧的旋律，然后准确无误地记录下来，可以不加修改地直接用于演奏；贝多芬你一定有所耳闻，他在耳聋之后创造了最伟大的交响乐，是的，在谱曲之前，他在大脑里就能“听到”这些旋律！

还有我们最崇拜的物理学家斯蒂芬·霍金先生，他患有严重的肌肉萎缩症，只能依靠辅助设备来行动，尽管如此，他依靠超意识的力量，完成了世界上最伟大的一本书《时间简史》，并成为在宇宙探索领域最有发言权的人。

是的，当你能够预知世界，你就有机会创造世界，这一切取决于你能否启动你的超意识！

★向宇宙索取信息

千百年来，人们一直想揭开关于超意识的奥秘，还有一大批科学家在致力于揭晓大脑预测日常事物的神秘洞察力。可惜的是，即使在科技发达的当代，人们也难以给出令人信服的答案，因为这个问题过于复杂，似乎超出了人们意识的理解范畴。

然而，世间最简单的问题，往往有着最复杂的答案，而最深奥的

问题，往往答案就在你身边，只是你没有发现而已。

一个好消息是，超意识并不像我们想象的那样神秘。作为一种人人都能拥有的能力，它伴随着我们出生、成长，我们在孩童时代，都曾经与它极为熟悉。现在，我们只是要重新找回这种曾经被丢弃的能力罢了。这时候，我们需要借助于心灵。

我们的心灵有一种能力，它能够主动地、有序地、一步一步地吸纳宇宙中的信息，它每时每刻都在吸收宇宙的能量，不管是好的、不好的、有用的、无用的、积极的、主动的还是被动的。在吸收了足够的信息量之后，我们的心灵渐渐拥有了感应能力，让我们可以使用除了五官感应以外的方法互通消息；它还有了远窥能力，在专心的情况下，我们可以从远处或隐藏的人、事、物那里得到信息；它更有了预知能力，让我们对重大事件有预感，在事情发生之前就能够知道什么事情要发生了。

★用超意识改变自己

你会问，拥有超意识，预知未来，这真的可以做到吗？

答案是肯定的！

十几年前，当我开始接触超意识后，我开始疯狂地研究它，并拜访不同的人、实践不同的方法。我找到了其中的奥秘，并开始用超意识改变自己。而现在，我开设了这样一门课程，每年有数以千计的商界、政界顶尖人士报名参加。在学习结束后，他们很多人像我一样，生活发生了翻天覆地的变化！

这些变化体现在：

●糟糕的人际关系→更和谐的人际关系

●总被负面情绪困扰→时刻保持积极的心态

●缺乏自信心和勇气→身心焕然一新充满渴望

●不知道下一步要做什么→明确下面几步的行动

●在生活中经常出现错误→将错误率降到最低

●对未来迷茫→提前预知新的发展方向

●边做事情边想办法→提前构思好整个过程

●较低的成功率→100%的成功率

●危机到来时措手不及→预知危机提前做好准备

●用身体去创造价值→用大脑去获取机会

●习惯于随波逐流→让自己成为一个创新者

●资产线性增长→财富倍速增长直到财务自由

……

超意识的研修让我和学员们发现了另一个自己，一个能够感知未来世界的自己，我们都成为这种力量的受益者。我们并不想成为这种力量的垄断者，相反，我们希望越来越多的人通过超意识改变自己，一同创造更美好的世界。

你希望这些变化发生在你的身上吗？

你希望自己也能拥有这种力量吗？

如果你想，那就从现在开始，用超意识改变自己！

Part 1　下一秒，谁会出现

即便是坚决相信未来无法预知的人，也并未因此而不去展望未来。我们总会想象，在未来的人生中，会遇到哪些人，经历哪些事。那么，下一秒，谁会出现？这个答案没有人可以告诉你，但你自己可以。对于那“不可预知的未来”，我们并不是一无所知的。你不需要用统计法、走访调查来预料即将发生的事情，在你的超意识中，会有精准而明确的信息存在。

★神奇的第六感

一般来说，我们每一个健康、正常的人都会有五种感觉——视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，我们通过这五种感觉来了解、感知这个世界，与外界进行信息交换。然而，除了它们之外，我们身上是否还有其他感觉有着同样的功用呢？

在回答这个问题之前，让我们先来做一下回顾。想一想，在你或你所认识的人的人生历程中，你们是否曾经突然萌生过一些奇怪的感觉。比如，在看到什么东西的时候，会突然意识到：这事好像曾经发生过，我曾经到过这里，做过这件事，听过这样的话，当时也是这样的灯光……在那一瞬间，大脑给我们发出一个信号，告诉你它认出了发生的事。这种现象，往往会被称为“记忆错觉”，也称“回忆幻想”。

可是，人怎么会出现对未来的回忆呢？这是多么神秘莫测的一种现象。的确如此，“第六感”就是这样神奇。

确切来说，“第六感”是指我们对机体未来的一种预感，生理学家把这种感觉称为“机体觉”“机体模糊知觉”，或人体的“第六感觉”。它也被称为超感觉力（Extra Sensory Perception，简写成ESP）。这种感觉与“直觉（intuition）、预感（hunch）、灵感（inspiration）、

洞察力（insight）、内在的声音（inner voice）、预兆（foreboding）”等概念有着千丝万缕的联系，它们都同样神奇。

在美国新泽西州，有一个叫基尔·依古鲁斯的广告公司职员，让别人用皮革眼罩把他的眼睛蒙上，他全凭精神感应，骑着自行车在交通拥挤的大街上行走了15公里，没有碰到任何障碍物。或许你会说，这是巧合。也许是这样，但你不认为“巧合”也是一种神奇的力量吗？事实上，根据依古鲁斯的说法，他完成这一测验的秘密是，他接收了后面跟着的3个人发出的“决念波”。或许绝大多数人都不能感受到这种神奇电波，但你所无法感受的，并不代表不存在。

据我所知，在美国斯坦福研究所里，还有更神奇的案例。有一个名叫斯万的人，受测验时他43岁。据说他能透视世界各地，准确度为90%，他用透视力画出美国在印度洋迪戈加西亚岛上的秘密基地，竟比侦察卫星拍摄的照片还准确。他还准确无误地判断出了美国国内奈基导弹基地的位置，让军方目瞪口呆。这件事情，你又该做何解释呢？

或许，是时候让我们重新审视这神奇的第六感了。它像是心灵深处的图腾，像是一种冥冥之中神奇力量的驾驭与无形的操控。它也许就像是儒家的思、佛家的禅、道家的悟，你看不到，但它的的确确在世界的某个角落、生命的某个角落真真切切地存在着。

或许你已经发现，生活中，有的人嗅觉特别灵敏，有的人听觉特别灵敏，有的人味觉特别灵敏……也就是说，虽然这些感觉在每个人身上都普遍存在，但感觉的强弱并不相同。第六感同样如此。那么，你身上的第六感强烈吗？

这里有一个简单的测试，来帮助你监测自己的感应力，你可以用“是”或“否”来回答这些问题：

1.多日前或多年前做过的梦，梦境真实发生了；

2.来到一个新地方，你发现那里的景物似曾相识，但事实上自己

以前从未到过那里；

3.你通常在别人开口说话之前，就已经知道他要说什么；

4.你能够感受到亲人的感觉，尽管他们不在你身边；

5.有时，你身体会有奇异的感觉，例如皮肤或器官内的刺痛；

6.在你的电话铃响之前十秒内，能预知它就要响；

7.你曾经想到一个很久未见的人，果然在一周内就与他相遇了；

8.你曾经突然感觉到呼吸困难、全身乏力等，不久就发生了“不好的事”；

9.你曾经成功地预测到老板会给你加薪或开除你；

10.你曾经听见一些无法解释的声音，但很快这些声音就消失了；

11.你能感觉到别人在身后看着你，或你能感觉到会有陌生人突然出现；

12.你能感觉到“好运气”或“坏运气”的到来，并确实如此。

如果有3个肯定的回答，那么你具有第六感；有6个或以上肯定的回答，你的第六感比较活跃；超过8个，可以说你的第六感非常强烈，但这样的人通常比较少见，我遇到过的这样的人不超过5个。

根据我的研究，通常情况下，双胞胎，尤其是同卵双胞胎之间的第六感会非常强烈。很多人都认为双胞胎之间存在着心灵感应，一个人的某些症状也会在另一个人身上显现出来，心理学家也曾经试图找到证据来证明双胞胎之间的心灵感应。

20世纪60年代，美国中央情报局就对双胞胎的脑电波做过研究，发现双胞胎之间的脑电波可以神奇地连接起来。虽然目前大部分科学

家认为这种现象只是巧合，但可能正是因为这种所谓的“心灵感应”，所以双胞胎之间才会有更强的“第六感”。

除了人类之外，这种神奇的“第六感”在动物身上也同样存在。甚至可以说，这种感觉在动物身上更加强烈。动物能察觉环境中的微妙变化，来感知迫在眉睫的危险，比如在地震发生之前，多种动物都会有异常行为。可惜的是，人类在这方面却很低能，所以地震对我们人类的伤害会比较大。

诚然，很多动物拥有比人类敏感得多的感觉系统。比如，蝰蛇可以感知红外线；大象和鲸可以感知次声波；狗不但嗅觉灵敏，更可以听见超声波……但除此之外，另一个重要原因是，动物与大自然有更密切的联系，它们能更准确地接收宇宙万物发出的信息。

而生活在钢筋水泥的都市中的人类，越来越远离自然，远离本真，也就更难感知那些神秘的生命信息。于是，也就越来越难以感受到第六感的神奇力量。这就是为什么随着时代的推移，懂得使用这种预知能力的人越来越少的一个原因。

★天哪，梦境变成了现实

你是否有过这样的经历：

你曾经梦到过自己站在某个地方，而就在某一天，你梦中的情景真实地发生了，你恰恰站在你梦到过的那个地方；还有，你在某一天遇到了某个人，他或她是那样的熟悉，你觉得好像在哪里见过，仔细想来想去，却发现那个人曾经在你的梦里出现过！

对人类来说，一直以来，“梦”都是充满了神秘色彩的。这种人在睡眠时产生想象的影像、声音、思考或感觉，是一种主体经验，却也是一种被动体验。它的内容通常是非自愿的，我们只能身不由己地在梦中体验或美好或不快的经历。

绝大多数科学家都相信，所有人类都会做梦，并且在每次睡眠中

都会有相同的频率。虽然有时候你觉得自己“一夜无梦”，这只是因为你关于梦的记忆已经消失了。这就意味着，每一天晚上，当你入睡时，都会做梦，都会体验各种各样的经历，不管它有多么离奇。

那么，数量繁多内容芜杂的梦境，对我们的生活有怎样的影响呢？

一般来说，不管是美梦还是噩梦，梦醒之后也就烟消云散了。但有些梦，却没这么简单，它们是可以变成现实的。假如梦中的情境变成了现实，这意味着梦境能够预知未来发生的事情，于是这种梦就叫作“预知梦”。

心理学家认为，任何梦都是有意义的，都与现实生活相关，但任何梦都不是简单地与现实生活相连。它有时是反面的，有时是正面的，有时甚至完全与现实生活的情境相颠倒。还有一些梦，则是对现实生活的预言。即使是最严谨的科学家也不得不承认，有时梦似乎真的能预演未来事件。虽然这种梦很少，但是它的确偶尔会出现。这让“梦”的面目变得更加扑朔迷离。

美国超心理学家路易莎·E.莱因曾经讲过这样一个梦，做梦者是一位军人：

“1918年的冬天，我清晰地记得，我从军队休假回家，但我并没有通知任何人。那一天早上4点15分发生了一件可怕的事情，我所乘坐的火车脱轨了。不过万幸的是，我并没有受伤。火车晚点了15个小时，直到半夜我才回到了家中。

“当我走进家门的时候，我的母亲见到我就问：‘孩子，今天早上4点15分左右你在哪里？’

“我吃了一惊，但是我表面很镇定地问她，你问这个干什么。令人惊讶的事情发生了，她告诉我，她梦见我和我的马遭到了很严重的暴力袭击。我的马没受任何伤，而我的情况则不清楚。她被这个梦所吓醒，看了看表，时钟正指在4点15分。这太诡异了，不是吗？”

无独有偶，这位女心理学家还给我们讲述了另外一个例子，这个经历发生在一位女士身上：

“当我16岁的时候，有一次我从堪萨斯旅游回来的途中，我在霍尔布鲁克市过夜，那晚我做了个令人压抑的梦。我梦见自己回到了洛杉矶的家中，邻居的前院有一个刚刚挖好的坟墓。出于关心，我问他发生了什么事，邻居说他的女儿莱恩被汽车轧死了。他一边说，一边用手掌做了一个碾压的动作：‘天哪，她的头像个鸡蛋那样，被汽车轧碎了’……

“就在第二天的早上，我把这个糟糕的梦告诉了母亲，她笑着说这只是个梦。然后，我们一起去邮局办事情，邮局的窗口前排着长队，排在我前面的一个墨西哥人正在向邮局里的人讲述刚刚发生的一起车祸。就在几个小时前，这个墨西哥人目睹了一场事故：另一个墨西哥人被火车轧死了。他用我梦中见到过的邻居的手势向别人描述道：‘天哪，他的头像个鸡蛋那样，被汽车轧碎了。’”

这同样是一个诡异的梦，不是吗？

当然，除了这种生死攸关的梦之外，还有一些变成现实的梦是关于一些生活琐事的。一位女士曾经对我描述过她的一段经历：

“有一次，我梦见自己和丈夫以及十岁的儿子骑车去野餐。在中途休息的时候，我们把自行车放倒在地上。这时驶来一车士兵，他们停下车，问我们去威密岩洞怎么走。我如实回答他们没有岩洞，只有威密瀑布。士兵们非常失望，因为他们计划去岩洞野餐。结果，他们把所有为野餐准备的食物都送给了我们。有牛肉香肠、小面包、泡菜、煮鸡蛋，还有一罐芥末，足够我们一家人吃上几周的。

“神奇的是，就在我梦醒后的当天下午，我的邻居开着车发疯般向我开过来，她一边大声笑着一边钻出车子。她居然递给我一罐芥末，然后又给了我很多牛肉香肠、煮鸡蛋、面包和其他我梦见的食物。

“更诡异的是，我的邻居得到这些食物的经过和我的梦几乎一模一样。只有一处区别，士兵们听说没有岩洞很失望，邻居就邀请他们去海滩上的小房子野餐。野餐之后，他们就把剩下的食物都给了她。”

不知道你发现没有，预言性的梦和一般的梦有一个区别，就是它们是实景，而不是象征。预言性梦中不会出现老虎说话、自己在天上飞这类超现实的镜头。梦中有些镜头比较奇特，例如，上面的例子中，梦见别人会平白送给她大量食品，但是随后的事情证明，这件事是可能的。

有些人一生只做过几个预言梦，有些人却常常做这种梦。这里有天赋差异，另外，是否相信预言梦、心理健康与否都会影响到做这类梦的能力。相信预言梦的人，心理健康、对己对人坦诚者做预言梦较多些。

你或许会对这些神秘的梦感到不可思议，的确，它们让很多科学家饱受困扰。

在谈到“变成现实的梦”这一话题时，伟大的心理学家弗洛伊德曾经这样说过：“十多年前，当这些问题首次进入我的视野时，我也曾感到担心，以为它们使我们的科学宇宙观受到了威胁：如果某些神秘现象被证明是真实的，恐怕科学宇宙观就注定会被唯灵论或玄秘论所取代。但今天我不再这么认为。我想，如果我们认为科学没有能力吸收和重新产生神秘主义者断言中的某些可能证明是真实的东西，那说明我们的科学宇宙观还不十分信任科学的力量。”

虽然我相信科学一直在进步，但时至今日，它对很多现象仍然难以给出令人信服的解释。但科学是严谨的，它只对自己可以确定的事情下结论，至于那些它不能解释的现象，它不会轻率地做出否定。这些至今难以得到科学解释的预知未来的梦，或许反映出了我们心灵的某种未知潜能，一种拥有巨大而神秘力量的潜能。

★从意识到超意识的革命

在心理学中，“意识”（也被称为显意识）被定义为“人所特有的一种对客观现实的高级心理反应形式”。这一来自西方世界的词语，源自拉丁文“consciencia”，意思是“认识”。

我们也可以说，“意识”是一种感知能力，它与生俱来。人脑有“意识”的机能，可以思考并感知我们自己的存在。比如，我们会有意识地思考一些问题，说一些话，做一些事情。由于这些言行都是经过深思熟虑、考虑到了相关因素和利害关系，而不是在无意识或下意识去做的。所以，它们都是在显意识的作用下进行。而当一个人昏迷过去之后，我们会说他“没有意识了”。

至于“潜意识”，拜大名鼎鼎的心理学家弗洛伊德所赐，很多人对“意识”和“超意识”都不陌生。根据他著名的“冰山理论”，人的人格有“意识”和“潜意识”的层面，“意识”只是冰山露出水面的尖角，其实人的心理行为当中的绝大部分是冰山在水面之下那个巨大的三角形底部，那是看不见的，但正是这看不见的部分决定着人类的行为，包括战争、法西斯、人跟人之间的恶劣争斗等。

而且，一个让我们惊讶的事实是，在日常生活中，我们说话、做事，多数是在无意识的情况下进行的。比如，你与人聊天，很多话是无意识地脱口而出。人与人之间关系越好，越熟悉，无意识说出的话就越多，你的本性暴露得也就越多。有时候说出了伤人的话，得罪了人，你还不知道。当意识到后，已经无法挽回，以致你苦苦经营的人际关系，有可能会因几句话而毁于一旦。

为什么会这样呢？是你的潜意识在作怪。人类的许多奥妙，就存在于潜意识之中。学者们的研究指出，一个人的日常活动，90%已经通过不断地重复某个动作，在潜意识中，转化为程序化的惯性。也就是，不用思考，便自动运作。这种自动运作的力量，即习惯的力量。它是非常巨大的，长此以往将使其主体发生巨大的变化。

潜意识不仅对人的思考、说话有控制作用，而且对一个人的行

动，也有很大作用。例如，我们开车的时候，要通过眼、手以及脚的配合才能行驶。眼负责观察道路，手负责调整方向，脚负责加油或刹车。但是，当我们发动汽车开始行驶后，并不用有意识地发出指令：向前看，前面有障碍物，把方向盘向左调整……这就是潜意识在发挥作用。这样的事情太多了，我们走路、吃饭、睡觉、工作等很多事情都是在无意识和潜意识的支配下进行的，这一点大家并不生疏。

现在，在认识完“潜意识”之后，让我们一起来看“超意识”。

刚才我已经讲过了，我们的意识是通过五种感官：听觉、视觉、味觉、嗅觉和触觉来接收外在的刺激，然后整理分析，最后确定认识。而潜意识会接收到更多由意识层面所遗漏的东西，它们不是通过语言或逻辑推理而得。这些信息经年累月地储存在大脑里，是我们不曾察觉的。当它们浮现到意识层面、成为一种可辨认的感觉时，就是本书所要讲的超意识Super Sensory Perception（SSP）。

看到这里，或许你会问，超意识不就是第六感吗？

这是一个很好的问题。在我看来，第六感只是超意识的一个表现，第六感更像是一种感觉，而超意识则是一种意识上的认知能力，是对于明日世界的预知能力。举个例子，你感觉有好事发生，和你预见到将会获得职位提升，这种区别就是第六感和超意识的区别。

一句话，第六感是模糊的、抽象的，超意识是精准的、具象的。

超意识是一种心灵感应、透视力、触知力、预知力等的综合能力，可以说，它是潜意识的漂浮物，并且是一种可以通过意识辨认出来的漂浮物。

不管是显意识、潜意识，还是超意识，它们都属于“意识”，都是生命的能量，而生命的能量必须要流动。在这流动的生命能量中，可以感觉到的“水面”是“显意识”，“水面之下”我们看不到的部分是“潜意识”，漂流在河面上的“漂浮物”就是“超意识”。它们或许不那么容易被捕捉到，也不是任何时候都存在，但它们非常有用。

可惜的是，在18世纪之后，凡是科学无法给出合理解释的现象，往往被认为是“迷信”的，但或许我们不该如此武断地下结论。这个浩瀚无垠的宇宙，有太多未解之谜是人类现在所无法解释的，我们不能因为自己认知的不足而抹杀它们的存在。

有些人认为，虽然我们都有意识和潜意识，但只有少数特异人士才拥有超意识这种神奇的力量。其实不然，我们每一个人都具备这种能力，只不过，由于太多人压抑超意识的大脑新皮层，使得“超意识”的能力被封存了起来。

所以，现在我们要做的，正是学习有效开发并准确可靠地使用“超意识”这一神秘的力量。你一定要相信，我们每一个人的心智潜能都是无限的，所以只要你愿意，你可以走多远、你可以做什么，也是没有极限的。在我看来，你完全可以达成所愿，关键看你是否能充分调动自己的心智潜能，实现从“意识”到“超意识”的革命。

★潜意识只关注现在

想要实现从“意识”到“超意识”的革命，我们肯定无法避开“潜意识”这一层面。

现在，我想先来描述一些事实，请你思考一下是不是这样。

当你走进一间办公室，如果看到办公桌上摆着公文包，是不是会表现得更有竞争性？若你看到墙上挂着一幅图书馆的画，说话的时候是不是会不自觉地低声细语一些？如果你能隐隐约约地闻到一股清洁剂的味道，是不是会下意识地把桌上的东西收拾得整齐一些？当你手捧一杯热咖啡的时候，会比拿着杯冰可乐时更倾向于帮助别人；当你面对一份厚厚的、放在文件夹中的简历时，会认为这个人更认真……最重要的是，你的这些举动，你自己似乎根本没有意识到，但就那样自然而然地去想、去做了。

这就是潜意识的力量。

我曾在《科学》杂志上看到一篇报道，荷兰乌得勒支大学的卡斯特和阿特斯教授发表了一篇引人入胜的评论。他们举出了大量例证，阐明了人类的“潜意识”有着多么强大的力量。“人们的行为通常是为了实现自己所期待的结果，因此他们相信，是意志在决定着自己的行为。但是，世上并不只存在着有意识的意念，在更多情况下，我们是在自己都不知道想干什么的情况下做出行动的。”正是这些话吸引我继续读下去，因为我相信事实的确如此。

这两位教授接下来引用了一项研究，在这些实验中，参与的学生们每个人面前都有一方屏幕，大家在屏幕上会看到一系列和猜谜有关的词语——填字游戏、七巧板等。有些人的屏幕上还会迅速闪过一些只能靠下意识去分辨的词语，这些词语总是跟积极正面的场景联系在一起，比如，阳光沙滩、带着笑容的朋友和幸福家庭。然后，当学生们拿到一幅打乱的拼图时，结果显示，接触过积极词语的那些人会完成得更努力，同时也更加兴致勃勃。是不是不可思议呢？

同样不可思议的事情还有很多，比如，当你看到很多跟“喝”或者各种各样的“饮料”相关的词语时，会更愿意多喝水；当你眼前不停闪过自己心爱的人的名字，或者“护士”“微笑”等充满关爱的词语时，接下来，会对别人表现得更加友善。或许，你会说，这是一种心理暗示。但事实上，在这些情形下，我们根本没有意识到自己已经受到暗示，只是如同中了魔咒一般，不自觉地就那样做了。

所以，我现在对于“人是一种理性的独立个体，行为由自己的意识所决定”这种论调不以为然，事实上，我们的行为和决定，往往被潜意识的想法所深深影响，而这些想法又很容易被当前的感知所动摇。

我想，也许可以这样说，我们常常根本“意识”不到自己到底需要什么，“意识”不到自己为什么这样做。因为这些都是“潜意识”的掌控范围。

对我们的日常生活来说，潜意识是必不可少的生存工具，因为我们的每一天，都要做无数个决定，比如，我们所说的每一句话，所做

的每一件事，都是大脑决定了要这样做，然后才发出指令的。倘若没有潜意识的存在，没有潜意识帮我们自动处理这些事情，我相信自己随时会被压垮，你们也同样如此。

那么有了潜意识之后呢？有了它之后，我们就可以“无意识”地去做事情。比如，吃饭时并没有考虑如何使用筷子，饭就放在嘴里；走路时，也没有考虑先迈左脚还是先迈右脚，脚就行走起来。这些都是“潜意识”控制的结果，让你在“无意识”的状态下进行。而“无意识”就意味着不假思索，不需要大脑做决定。这样就可以把大脑从日常琐事的包围中拯救出来，让它花费更多精力去处理更重要的事情。

聪明的你一定已经知道了，潜意识的这一极其重要的功能，正是我们所说的“习惯”。我们学习走路、吃饭、跳舞或开车，是在“意识”的指导下一次次地重复动作，直到在“潜意识”中留下深深的“印迹”为止。然后，我们的潜意识会为我们产生自动的习惯动作。这些习惯动作，决定了我们日常的行为举止。

所以，我对潜意识既爱又恨，因为它可以帮我们形成习惯，但那些习惯有好有坏。因为潜意识不能辨认是非对错，只要是你重视的事，或长时间连续出现的情景，就会有深度记忆。有的人的潜意识里储存了大量正确记忆，他的行为也是正确的，得到的就会是美好的、他想要的结果。也有些人储存了错误记忆，失去了正确的自我意识，结果自然会很糟糕。

值得庆幸的是，后一种情况并不是无药可救。虽然潜意识的行为记忆和直接反应功能，为我们自身建立了最基础的思想观念、主观心态意识、思维模式等记忆储存，在以后所有相关联的事情上，不经过大脑的思考就会直接做出行为决定。但潜意识拥有一个重要特征——它只关注现在，只对“今天”起作用。至于明天，我们可以求助于超意识的“魔力”。

★预知未来的魔力

首先我要声明，我不是占星师也不是塔罗牌专家，我不能告诉你，明天你是否会中大奖，未来你会遇到谁，你的一生会有怎样的境遇。我只能告诉你，你自己身上有一种预知未来的魔力，你需要做的，只是自己去解开它的封印，让它为你服务。

显然，我说的这种神奇的事物，就是“超意识”。我知道有些人会对能够预知未来的“超意识”嗤之以鼻，因为他们始终认为，人类预知未来这种事情是“不可能”出现的。

在我非常喜欢的童话《爱丽丝漫游奇境记》中，在爱丽丝与白皇后见面的最后时刻，她坚持说“人不能相信不可能的事”。但白皇后这样反驳：“我敢说你练习得还不够。我像你这么大的时候，每天能练习半小时呢，有时候我在吃早饭之前就能相信六样不可能的事！”

所有相信未来不可预知的人，都是爱丽丝。但在故事的最后，爱丽丝做到了“不可能”的事。那么，你是否也应该对自己坚信的“不可能”重新审视呢？

那场震惊全球的“9·11”事件，实在让人不忍提起。但我想说的是，在那场灾难中，在那些幸免于难的幸存者中，有很多离奇的故事让人深思。我在媒体上看到了不少相关报道。

报道显示，就在袭击发生前不久，很多幸存者基于一种不能言说的本能反应，开始改变原来的工作或行动计划。比如，一名女乘客在排队登机时，突然感到胃部剧烈疼痛。她去了洗手间，错过了这次死亡航班。另一件奇怪的事是：撞向世贸双子楼时，其中一架飞机9月11日的上座率异常地低于往常，另外三架在那天被劫持的飞机，所载乘客数量也只有平时的一半。

或许，你会说，这是巧合。那么，你又该如何解释下面的现象呢？

2000年，法国航空公司一架协和式客机坠毁，一些机组人员不幸遇难。然而，在坠机之前，他们曾经有过“坠机预兆”，只可惜没有人

当真。一名机组人员的同事声称，他们仿佛都在“病态地期待一场事故发生”。其中一名机组人员曾对他说：“那就好像我在等待某种事故将要发生一样。”结果，后来，事故真的发生了。

根据美国科学家艾德·考克斯调查的结果：那些“注定”要发生意外的火车在出事时，乘载旅客的数量也比平时要少很多。对于这一现象，加利福尼亚大学统计学家杰西里·乌特思博士的解释是：很可能就是因为一些乘客产生“不祥预感”，从而改变行动计划，逃过一场死亡之旅。

当某件事情频频发生时，你难道还能说这是巧合吗？

也许，未来一直存在于我们的想象中。用科幻作家布鲁斯·斯特林的话来说就是：“未来其实已经来临，只不过它落脚的地方只有一间屋子大小。”

我不知道你会怎样理解这句话，在我看来，这意味着，能够进入这间屋子看到它的人并不多。而且，这些人往往会被世人看成不同寻常、离经叛道的人，往往成为世人嘲讽的对象，他们对未来的预测也往往被当作“疯话”。

在19世纪的法国，有一位漫画家叫亚尔培·罗比达。他和我一样是一位作家，只是他是一位讽刺作家。生活在19世纪的他，给许多描绘20世纪的册子和小说（有一些是他自己写的）配了插画，主题包括未来是如何用电的、飞行机器、妇女解放，以及其他远超于当时现实的种种设想。今天的我们看到这些插画，不会有太大异样的感觉，因为当初的那些“预言”，现在早已一一实现了。可是，考虑到那是一个世纪之前的“预言”，大家难道不觉得它们格外精准吗？就像他亲眼看见了未来一样。

凡此种种，我都将其归结于“超意识”的力量，这种机体的感觉是可以帮我们预知未来的，只是由于这种预感有时非常模糊，以至于让你无法依赖它做出正确的决定，所以它往往被科学家们称为“机体模糊觉”。也许，未来一直在按照我们预知的模样，静静地蛰伏在我们

前方。我们努力的方向，就是让这种“模糊”的感觉变得更加清晰。

也许你仍然会怀疑，这种拥有预知未来魔力的“超意识”，真的存在吗？真的、真的存在吗？

我没有办法像拿出一个苹果那样把“超意识”拿给你看，但我可以向你列举有说服力的事例，最终结论，要由你自己来决定。

康奈尔大学的一位心理学家达丽尔·毕姆，在《人格与社会心理学》杂志上发表过一篇论文，让我印象深刻。他的题目是《感知未来：对认知及情感的反常可回溯影响的实验证据》，提出“感知未来是可能的”。

这是一篇严肃的学术论文，对于证明“超意识”的存在有非比寻常的意义。在这篇相当有说服力的论文中，他描述了九种不同的实验结果，对一千多个对象进行了实验。他的实验结论相当专业，我在此不进行科普宣传了，如果你感兴趣，可以找来这篇论文阅读。

不过，他的实验方法非常直接，我们倒是可以了解一下。他利用已有的心理学实验模型，例如情感启动和辅助回忆等，然后将顺序逆转，交换因果。他向学生们展示了一长串单词，让他们尽可能多地记住拼写，之后再要求学生拼出其中随机选出的一系列单词。诡异的是，对于之后即将拼写的那些单词，学生们能够更容易记住。他的实验结果，当然是一种反常现象。但这一反常现象的数据在统计学上是有意义的，这也就意味着，如果想用科学研究的方法来证明“超意识”这种虚无缥缈的事物的存在，那么，毕姆开了一个好头。

正因为如此，我对他这篇论文始终印象深刻。

你和我，我们何尝不是一直都想预见未来？既然如此，就让我们去挖掘最真实也最丰富的潜能——“超意识”，那是早已蕴藏在我们身上而不自觉的资源，若不使用，就太可惜了。

★超意识是如何形成的

这种预知未来的魔力固然神奇，但你同时可能也在疑惑，为什么超意识会有这种魔力？你可能想要一个有说服力的答案。别着急，我会和你一起来了解。

一个人的超意识，可以通过梦、幻觉、直觉等方式对未来事件的信息进行预先感知。而未来发生的事件，可能比此人产生预感的时间要迟至几个小时、几天甚至几年。

而且事实上，“预测”不是多么神秘莫测的事情，只要稍加留心，我们就会发现预感作为一种客观现象在生活中随处可见。我们每个人每天都可以预测数千件小事的发生，无论是感觉公交车是否快要到站、谁会上门拜访，或者杯子可能会滑落而打破等。我们的家人、朋友、同事都可能曾跟我们谈过他们的预感，而我们自己也可能曾出现这样或那样令自己也解释不清却又颇为准确的预感。

或许你觉得这些小事不足挂齿，那么我们来看一些让人惊讶的超意识案例。

1967年1月，英国预感中心宣告成立。它是由两位英国心理学家——G.W.兰伯特和路易莎·E.莱因筹备建立的，目的是为了更好地研究预感，以搜集和核对有关灾难的预感报告。用路易莎·E.莱因的话说：“如果预感能力得以发展并受到指导……如果不完全的印象特别是那些预先暗示着灾难的印象得到阐述，理智的预防行动就能够给人类带来难以计数的好处。”

在成立的头一年，预感中心就收到了大约3500份报告，其中许多涉及各式各样的运输、死亡、暗杀和政治事件的灾难。有一个关于“超意识”非常经典的案例就是他们搜集到的：

我们可能都看过震惊世界的大片《泰坦尼克号》，它向我们再次展示了20世纪那场惊心动魄的冰山沉船灾难。但是你们知道吗？早在轮船首航前，就有人预感船要沉没，并且放弃了泰坦尼克号的首航票。这个人就是英国著名的实业大亨乔里·奥昆纳。

当时，距离泰坦尼克号首航还有一周的时间，在伦敦某一个高级俱乐部里，乔里·奥昆纳当众宣布自己放弃泰坦尼克号的船票后，一大群人立刻围住了他，想要购买他的船票。当然，也有很多人不解地问：“奥昆纳先生，你为什么要放弃这样一个好机会呢？要知道，只有名门贵族才能得到这种荣誉，况且，船上的美女有很多啊。多可惜啊！”

乔里·奥昆纳吞吞吐吐半天才说出了实情：“是的，各位，说出来或许你们会觉得我有点夸张。前几天我做了一个奇怪的梦，我梦到泰坦尼克号沉船了，所以，我决定放弃这个机会。”奥昆纳说完后，俱乐部里所有的人都觉得好笑，要知道泰坦尼克号是当时世界上最大、最豪华的高级客轮，根本不会沉船。而这位先生仅仅因为一个梦就放弃了这个大好机会。

虽然遭到了大家的不解甚至是嘲笑，但奥昆纳还是相信自己的预感，放弃了这次看上去很“可惜”的机会。

结果你一定知道，1912年4月10日中午，泰坦尼克号从南安普敦港出发驶往纽约城，5天之后，4月15日，它在大西洋的纽芬兰岛海面因大雾迷失了方向，最后撞在冰山上，1513人葬身大海……酿成了一起震惊世界的最大海难事故。

至于奥昆纳先生，则因为一个让人讥笑的怪梦救了自己。是不是很神奇呢？

那么，这种神奇的力量来自哪里呢？为什么奥昆纳先生会有如此奇遇，而其他人没有呢？“偏心”的超意识是如何工作的？

在心理学家荣格看来，超意识是每个人都拥有的财富，预感能力是一种天生和自发的能力，几乎每一个人身上都具备。只是在一些人身上可能很不发达，而在另一些人身上则特别发达。

根据荣格的理论，我们的心灵非常强大。通常表现出来的是“意识”，超意识一般情况下总会受到抑制，无法直接表现出来。但是人

们常常把超意识有意无意地隐藏在外物中，也就是“心理投射”。这一心理事件，是基于“同时性原理”的。

在这个世界里，万事万物在连绵不断的时间之流中并排地进行着，其中有些事物，在许多地方基本上同时出现，它们可能是思想、符号、心理状态、某个数字、某种物品……尽管形态不同，但却有着千丝万缕的联系。

但由于它们各自独立，在不同时间和空间出现，之间并没有因果关系，但却有着巧合性的对应关系，我们把这种现象称为“同步”。当你成功地捕捉到这些“同步”时，你就拥有了形成超意识的基础条件，剩下的，就是把明日世界的图像在头脑中绘制出来。

也就是说，超意识因为某种契机或外在刺激受到激发后，会把我们自己都无法察觉的内心世界反映在外界事物或者事件中，成为“预感”，这种预感的一个表现形式就是梦境。例如，我们之前讲到的几个神奇的例子。

比如乔里·奥昆纳在梦见泰坦尼克号沉没之前，或许他看到了一些征兆，例如变化的天气、酒吧里的船员、造船厂的浓烟等，这些事物或许并没有引起他的注意，但是它们却促使奥昆纳在梦境中形成预感，从而预见了沉船事件。

从另一个理解的角度来说，现在我们正在经历的事情，即使是那些看似偶然的事情，我们往前倒推，也会发现这些事情在发生前1天、1周、1个月、1年等时间段内的诱发因素，我们可以为正在发生或已经发生的事情寻找到无数的蛛丝马迹，只是因为事情已经发生了，这些蛛丝马迹看上去才那么合理。它们也确实合理。

但是同样，我们也可以往未来倒推，找到未来要发生的事情的蛛丝马迹，然后预知它们，而不是等到事情发生了再去寻找原因。这种往未来倒推的能力，也是形成超意识的重要元素。

或者我们可以这样说：虽然在我们的理解中，“记忆”都是与已经

发生过的事情有关。但这只适用于“意识”，而我们的“潜意识”和“超意识”是非常强大的。尤其是超意识，它包含有关于未来的记忆，因为记忆是双向的。只是由于超意识长期受到抑制，所以这些记忆模糊到几乎无法辨识。不过，借助于外在刺激，是可以把超意识中关于未来的记忆投射到外物中的。通过分析投射物，我们就有可能看到超意识中关于未来的记忆。

想想看，在未知而黑暗的前方，突然照进一束璀璨的光芒，驱走我们对未来的恐惧，让我们依靠它做出重大决定。对我们每个人来说，这都是一种无比美妙的体验。

★墨菲定律的背后力量

我们先来看一系列现象，问问你自己，是否有过这样的经历：

当你和同事面临提升竞争时，你最担心的事发生了，同事得到了提升；

打牌时，你最不希望对方拿到的牌，他居然拿到了；

你不想在生活中遇到某人，但他却总是出现在你面前；

尽管你很犹豫地没有带雨伞出门，但老天爷还是不给你面子；

排队时，你感觉旁边的队会走得更快，但是你懒得换队，结果，你的感觉应验了；

你没有把握地表达或做出的决定，往往以失败而告终；

心中默默祈求飞机不要晚点，结果还是晚点了几个小时；

……

运气不佳是吗？但事情就是这样，“感觉会出错的事，往往就会出错”，这就是“墨菲定律”。

在《韦氏大字典》中，你可以找到“墨菲定律”的条目。它源于一个故事，事情发生在1949年。爱德华·墨菲是美国一名空军上尉工程师，他认为他的某位同事是个倒霉蛋，于是不经意地说了句玩笑话：“如果有件事情可能被弄糟，那你肯定就会把它弄糟。”果不其然，这位负责装配仪器的同事，在一项检测人体对加速的承受能力的实验中，把一套16件“加速表”通通装错了，验证了墨菲的这句玩笑话。

短短几个月内，这件事和这句笑话迅速在空军内部广泛流传，随后在美国迅速流传，并扩散到世界各地。在流传扩散的过程中，这句笑话逐渐失去它原有的局限性，演变成各种各样的形式，其中一个最通行的形式是：

“如果坏事有可能发生，不管这种可能性多么小，它总会发生，并引起最大可能的损失。”

这样一个令人“尴尬”的定律，从诞生之日起就困扰着人类，它提醒我们：我们解决问题的手段越高明，我们将要面临的麻烦就越严重。事故照旧还会发生，永远会发生。

所以，当你“感觉”不对的时候，就一定要小心。

在墨菲定律诞生34年之后的1983年，位于洛杉矶的盖蒂博物馆接待了一位艺术品经销商，他声称自己手上有一座公元前6世纪的大理石“青年立像”要出售。这座高约7尺的雕像出土于希腊，现今陈列世界各地博物馆仅200座左右，而且多数损毁不全。这位经销商手中的这座保存得相当好，他要价不到1千万美元。说实话，这个价格真的不算贵。

但问题的关键在于：这座雕像是真的吗？盖蒂博物馆展开了非常谨慎的查证工作，包括聘请地质学家以高科技仪器检验石材的年代。经过长达14个月的调查，盖蒂博物馆得出的结论是，这座雕像应该不是赝品，因此博物馆同意进行这笔交易。

但是，就在博物馆买下雕像之后，事情渐显蹊跷。多位世界最顶尖的希腊雕像专家、博物馆馆长在参观了这座雕塑像后，都认为它不是真品。这些专家并没有进行详细的检验工作，他们都是在看它第一眼的那一刹那就感觉不对。可是，哪里不对？他们也说不出具体的理由。一位博物馆馆长说他第一眼的感觉是："它是新鲜的。"还有一位历史学家看到此雕像的手指甲就感觉不对。还有一位博物馆馆长说："任何看过这座雕像的人，都会感觉这座雕像从未被埋在地下过。"然而，他们都只是凭"感觉"做出的这些判断，并没有像之前的专家一样进行缜密的调查检验。

但尽管如此，这些专家的意见还是引起了博物馆的重视，他们并没有因为这只是些"直觉"就置之不理。于是，盖蒂博物馆对这座雕像的相关文件再次进行深入调查，这次他们发现，这些文件疑点重重。最终，事情的真相是：这些专家的"感觉不对"是对的。

我们并不是那个花大价钱买了赝品的人，因此不会痛心，只会好奇：为什么一刹那的"感觉"，比14个月的检验更值得信赖？

这就是"墨菲定律"背后的力量——那是无比强大的超意识。你的"直觉""感觉"告诉你有可能会出错的地方，就一定会出错。所以，在生活和工作中，当你感觉有哪个地方不对劲的时候，你就得格外注意了。

然而，这种起提醒作用的"感觉"从何而来呢？这个世界上几乎所有事情都是有原因的，倘若你没有找到，只能说明你尚未发现，并不代表它不存在。但是，当我们未能理解某件事情的原因时，就会让结果蒙上一层神秘的面纱。现在，我们就来试着揭开墨菲定律的面纱。

比如，你端着一块奶油蛋糕，但是不小心蛋糕掉了，眼看就要掉到干净的地毯上了，你唯恐奶油那面朝下，因为那样的话，地毯会很难清洗。结果，往往是奶油那面直接撞上地毯。

暂且不论各种物理因素的影响，我们来分析"墨菲定律"现象背后的心理原因：

常规来说，你一定希望把生活中的各种损失降到最小。从表面上来看，我们的“意识”当然希望能够得偿所愿，希望造成最小的破坏。但你别忘了，这是我们主观“意识”的观点。但在“超意识”那里，它不受自我力量的控制，也没有受到“意识”的影响，它非常客观冷静地呈现了我们不愿意看到的那种可能性。由于它完全没有受到主观意志的影响，这种无意识行为给出的结论，往往比有意识行为更加精准。也就是说，它增强了我们的行为预测能力。但由于我们的“意识”往往倾向于期盼更好的结果，所以“超意识”就总是显现出与之相反的特质——总是预测出不好的结果。而且，这种我们不太欢迎的预测，往往准得让人沮丧。

事情就是这样，我们在“意识”中期盼美好的事情发生，在“潜意识”中为其做好各种准备。然而在“超意识”那里，它会提醒你，事情有可能会出问题，所以你要当心。那么，这时候，你选择依然抱着不切实际的幻想，还是重视“超意识”的警告？

在下一部分里，我们来试着让自己开启这种神奇的能力。

准备好了吗？

☆练习一：捕捉信息

由于职业关系，我经常会仔细观察身边的人和事，为自己积累写作素材，从超意识中寻找灵感。

因此，对我来说，一颗敏感的心和一双敏锐的眼睛非常重要。只是，我每天都会看到无数信息，但想要让超意识更好地工作，想要比别人获取更多信息，想要从超意识中得到准确的信息，我需要为它提供足够丰富的材料。为此，我需要练习自己的观察力，捕捉到更多的信息。以下是我的练习过程，我把它描述出来，提供给大家做参考。

第一步　捕捉一个“点”的信息

任意找一样东西，可以是手表、一本书、签字笔或者盆栽等。把它放在你面前同一高度大约60厘米的位置，然后平视这样东西，集中注意力注视它。但是不要目不转睛，而是以自然的频率眨眼。在心无旁骛地观察的同时，心中默数60到90下。一开始，或许你很难做到，因为默数数字的时候容易分神。那么，你可以用闹钟或秒表设定好1到1.5分钟的时间。等到注意力可以更集中之后，再渐渐摆脱闹钟。

当你专心致志地观察1到1.5分钟之后，可以闭上眼睛，努力在脑海中描绘出你刚刚看到的事物的形象。你应该尽可能仔细地描述。比如，如果你看到的是一棵植物，要细致到花盆的高矮形状、叶片的色泽轮廓、叶脉的纹理等。如果你脑海中浮现的是图画，要将其用文字表述出来；如果你脑海中出现的是文字，要试着将这些文字描述用图片的形式重现。在心中描述完之后，你可以睁开眼睛再重新仔细观察，对比眼前的事物与你心中描述的事物是否相符，有哪些地方不同，应该怎样修正。

第二步　捕捉一个“面”的信息

重复第一个步骤一周之后，或在你感觉重现事物的程度越来越高之后，可以把观察对象逐渐转向更复杂的一个“面”。

比如，你可以像上一个步骤一样，专注地看着窗外，持续1.5分钟之后，闭上眼睛回想。由于“面”比“点”要复杂得多，你可以多次重复这一步骤，直到没有一个细节遗漏。你所观察到的这个“面”，要包括树木的种类、数量，行人的个数、男女的穿着，天空的阴晴、具体颜色、风向、风力，建筑物的数量、颜色、层数，远方地平线的距离等。想要做到这一点并不容易，除了要求你有极其敏锐的观察力，还要有相当不错的记忆力。

不过这里有一个技巧可以告诉你，在观察的时候，你可以迅速扫上一眼，将这个平面上的各种事物分成几个区域或者几种类别，然后不断改变自己的目光的焦点，一个一个地记忆。每当观察清楚某一样或者某一个区域的事物之后，就闭上眼睛在心里描述。然后再睁开眼

睛修正。一点一点地将整个平面完全描述清楚。这个过程可能会持续比较久，你需要有足够的耐心。

第三步　更加细致入微

当你能够轻松捕捉一个平面中的细节之后，可以转向观察名画。这时候，在画作这个看似不大的平面上，你要努力做到把细节描述得精微、细致。

比如，拿我们都熟悉的《蒙娜丽莎的微笑》来说，她那泛着红光、仿佛有血液真的在里面流动的脸颊，她那妩媚微笑背后的亲切和矜持、温柔和哀伤，她那紧闭但仿佛欲言又止的嘴唇，她嘴角的弧度，她那身姿背后呈现的生命力，她身后那如梦似幻的背景……你要捕捉所有细节，不仅仅用眼睛，更要用心。然后闭上眼睛，用心灵来描述刚才的所见所感。

除此之外，在观察名画时，还有另一种方法：你可以从画中的某一部分找出某种色彩，然后给自己一点时间限制，试着在画作中的其他部分寻找同样的色彩。

第四步　在动态中捕捉信息

当你在静态中捕捉信息的能力越来越强之后，就可以试着在动态中捕捉。先从正常步伐的散步开始，然后慢慢发展到在跑步中也能准确、迅速地捕捉信息。

一开始，你可以用平时正常走路的速度在自己的房间中行走，你可以穿过房间，也可以绕一圈。然后闭上眼睛，回想自己刚才都看到了什么。在这个过程中，你要留意到尽可能多的事物，并且对其中的每一样事物都能像第一步那样观察得那么仔细。由于这一步骤比较复杂，你可以借助纸笔，将看到的写下来，然后不断补充、修正。平时在办公室、在上下班的路上，都可以进行这一练习。久而久之，你的眼睛捕捉信息的能力和大脑的瞬间注意力、记忆力，都会得到极大提高。

这种练习不仅可以改善观察力、注意力，更重要的是，你吸收了大量清晰的视觉信息，并且把它储藏在你的大脑中，为开启超意识打下了良好基础。

Part 2　开启超意识的金钥匙

明白了超意识的神奇魔力之后，相信每个人都想拥有这一宝藏，那么，启动超意识的秘诀是什么呢？答案是：我们要了解自己，了解宇宙，要运用智慧，外观天地外物，内视自身，反求诸己。简单来说就是，关闭自己的五感，打开自己的第六感，让这一接通人与宇宙的管道，帮我们实现“天人感应”。而且，没有人可以通过别人了解这一切，只能通过自己的努力，才能达到这一目的。

★倾听心里的声音

倾听心里的声音，这是一个唤醒超意识的方法。但遗憾的是，杂乱的社会环境，让很多人没有时间甚至是不屑于去倾听自己。

我做过这样一项极为简单的调查，受访者是55个不同年龄、不同性别和不同背景的人。我的问题十分简单：

1.每一天，除去睡眠，你独处的时间有多久？你一般都在做什么？

2.在你独处的时候，你是否与自己进行内心的交流？这个时间能占到多少？

3.当你独处并思考的时候，你最喜欢思考哪些事情、哪些问题？

我希望你也问自己这几个问题，并把答案写出来。

调查结束后我发现，超过80%的人每天独处的时间为3到4个小时，但在这段独处的时间里，也就是没有任何人打扰的时间内，大部分人会把大部分的时间用以做以下事情：看电视、打游戏、收拾家务、烹饪然后享受美食、阅读等等。

一些受访者对我说，希望通过这些活动来丰富自己，因为他们不愿意停下来思考问题，除非是遇到了真正的问题，这些问题包括恋爱的问题、减肥的苦恼、工作中的人际关系等。

几乎没有人愿意和自己内心进行深入的交流，他们给我的理由是：

“我只要看会儿肥皂剧就好了，难道别人不是这样吗？”

“我很累，我只想在休息的时候得到真正的放松！”

“大家不都是这样吗，我们都需要充实自己。”

“如果我有更多的时间，我还想去再逛逛商场呢！”

事实就是如此，大部分人为自己找了各种理由去打发时间，而很少有人去倾听自己心里的声音，关注自己的感受。

虽然每个人在独处的时候选择干的事情不同，但大部分人都可以被视为一类：他们愿意被动接收外界的信息，并只是简单地处理这些信息。

那么你呢，朋友，你也是这样支配你独处的时间吗？

我身边很多朋友都喜欢下载手机应用，我问过一些人，你为什么会下载某个游戏。这些人的答案出奇地一致：因为这是排行榜上最热门的游戏啊！

可是，这个游戏软件真的好用吗？真的适合你吗？

“还行吧”“马马虎虎啦”“反正是排名前十哦”，这些人给不出令自己满意的答案。

结果就是，很多人花了很长时间在玩一个或许根本不好玩的游戏，只是因为它是排行榜上的东西。那么我告诉你，有专门的公司在做这样的事情，把不好的软件刷到排行榜前几名。你会不会

说："啊？真的吗，难怪这游戏没什么意思！"

不知道你发现了没有，下载手机软件这件事，和之前我做的调查看似没有联系，实际上却有着核心的相同点：人们总是习惯于被动接收信息，习惯和别人一样去支配自己，却很少关注自己的想法。

所以，在这个时代里，大部分人都是被别人所掌控，他们的生活、工作，甚至是休息时间所做的事，都是被他人所影响的。这就像一只无形的手，死死地攥住一个人，左右着这个人的行动。

"是啊，别人都在做什么，我也做吧，这些不需要动脑子。"这种想法是你的潜意识在作祟，一旦你的生活被潜意识所支配，你将无法获得真正的超意识。因为，潜意识会把你困在当下，支配你的行动，而决定未来的超意识你将永远无法获得。

想获得真正的超意识，并准确地预知未来，你必须要试着与自己的心进行对话，把它当作你的朋友，从它那里寻找答案。

我曾经和一位成功的基金经理共进午餐，他是投资领域的佼佼者。让他声名鹊起的是他曾经准确预判到了2008年一次股市的暴跌，并提前撤出，避免了重大的损失。就那次经历，我向他讨教当时他是如何做出决策的。

他对我说："你知道这一行业的风险。如果指数过高，那么做空的压力就会增大，相反，触底反弹的动能就会增大。在2008年年初，道琼斯指数已经一路下跌，从2007年最高的14000点上方，跌到了11000点，市场上所有的人都在说风险已经释放干净，甚至包括我的同行，其他的基金公司纷纷大举加仓。连我的老板和公司的股东都希望我尽快加大仓位，这让我陷入了沉思。"

"哦？你当时是怎么想的？"我好奇地问。

"在当时，无论从技术指标，还是从市场情绪上看，指数都体现出了要反弹的局面，并且有不少场外资金进入，至少短期内市场上绝大多数的人都看多。"他喝了口咖啡接着说，"但我问自己，真的有扭

转局势的实质利好吗？我看不到。美国的经济形势真的有所企稳吗？我只看到了一些表面的现象。我越是思考，越是找不到让我在这个市场上做多的理由。我觉得恐惧，我预感到危机就在不远处。”

“这真的很神奇啊！”我赞叹道。

“是的，我喜欢倾听自己的心里话。我知道，这个时候，当别人都在跃跃欲试大干一场的时候，说服老板和股东清空股票，不是一件容易的事。但是我那么去做了。他们问我，你有什么理由支持你这么做呢？我说没有，但是也没有足够的理由让我不这么做，不是吗？请相信我的预感。”

“你成功地说服了他们，虽然你没有足够的理由，对吗？”我笑着问。“是的，”他点点头，接着说，“后来指数暴跌到了7000点下方，我才如释重负。哈哈，和你说个秘密，这个市场上有这样一种人，他们至少是千万富翁，他们根本不去研究公司和大环境，他们也不靠技术吃饭，他们只是靠自己的感觉。这很神奇，这种人也很稀少，但他们却真实存在。我相信一点，他们靠的就是自己的感知力。”

所以，试着去倾听自己吧，寻找自己的真实感觉。至少，你会对未来有所想法，我们可以通过后面的学习和不断实践，来增强预知的准确度。

★想要什么，就能预知什么

倾听自己的内心之后，我们明确了自己想要什么。可是，想要什么，就能预知什么，人类真有这种能力吗？

在波兰的捷尔那克，发生过一件真实而感人的故事。

第一次世界大战爆发时，一位名叫美娜的少女，正和她的恋人罗斯爱得难舍难分。然而，罗斯还是不得不和美娜告别，走向战场。留在家乡的美娜和其他等待恋人的姑娘一样，每天总会到村口张望，等待恋人归来。一天又一天，她始终没有等到恋人的身影。

也许是日有所思，夜有所梦吧。一天晚上，美娜做了一个梦，梦到自己心爱的罗斯在一个山洞里，洞口有一块大石头，他拼命地推啊推，可就是推不开堵在洞口的石头。那一幕场景，无比清晰。

醒来之后，这个梦依然深深地刻在美娜的脑海里。对于自己为什么会做这个怪梦，她感到很奇怪，但也没有在意，依然只是每天去等待罗斯。

一个月之后，这次世界大战结束了。然而，罗斯没有回来。她不相信自己的爱人已经不在人世，坚持在村口等他回来……

将近一年之后的某个夜里，美娜又做了一个怪梦。这一次，梦中出现的是一座城堡，城堡的出口和上次梦中的山洞一样，被一块相同形状的大石头堵上了。罗斯依然在拼命推，但大石头纹丝不动，罗斯的呼救声，美娜听得清清楚楚。

如果说上一次的梦只是让美娜心存疑惑，那么这次的梦给了美娜一种预感，她觉得罗斯真的会在城堡中，于是就踏上了寻找城堡的路。可是她根本不知道城堡的名字，也不知道它在哪个方向，美娜只能漫无目的地去罗斯当年打仗到过的所有地方寻找。所有人都认为美娜因为思念过度而疯了，但她坚信自己的预感。她相信自己做了两次同样的梦，一定不是偶然。

又一年过去了，这时候，距离美娜第一次做那个怪梦已经将近两年了。有一天，美娜来到了一个不知名的小村庄，当她的目光触及村旁山顶时，她尖叫了起来。山顶有一座城堡，和她梦中出现的城堡一模一样。美娜疯狂地向城堡跑去，身后跟着一群好奇的村民。在城堡的废墟中，美娜找到了梦中的那块大石头。她不顾一切地，拼命想要把石头移开。被她的故事感动的村民，将信将疑地前来帮忙。在大家的共同努力下，石头被移走了。而这时候，大家听到了一个男人的声音。这个人，真的是罗斯。

原来，在战争中，罗斯被倒塌的城堡埋在了下面。幸运的是，这座城堡里储存有大量食物和酒。就这样，罗斯在里面活了下来，直到

美娜找到他，救了他。

听起来像是天方夜谭的故事，是吗？想要开启超意识的你，请不要急着说“这是不可能的”。这个世界上有太多你认为“不可能”的事情，它们还有一个名字叫作“奇迹”。

那么，美娜这个奇怪的梦，是怎样产生的呢？是谁告诉她的？又为什么会一遍又一遍地让她感知到？

我的答案是：这是美娜自身“超意识”的功劳。由于她太想念罗斯了，太想让罗斯回来了，才能预知到关于罗斯的信息。

至于“超意识”是怎样实现这一功效的，我可以进一步向大家阐述。前面我们在讲“超意识是如何形成的”时提过，超意识因为某种刺激受到激发后，就能成为预感。只是由于超意识中的信息不够清晰，所以需要借助刺激，才能让对我们有用的某些信息投射到外物中，反映在意识里。

就拿美娜来说，也许她在等待罗斯的过程中，看到或者听到了一些场景，比如山洞、石头、战乱中的废墟、受伤的士兵等。在清晰的意识中，这些与罗斯无关，所以美娜可能没有在意。但是，它们却正是超意识的投射物，最终形成了美娜的梦境。

那么，为什么美娜的超意识在乍一接触这些外在刺激时没有反映出来呢？或者说，为什么她的预感是在梦中得到的呢？

我们都知道物理学中“电生磁，磁生电”的道理，也就是说，电场与磁场总是相伴而生的。既然人脑有生物电或电场的变化，那么肯定有磁场的存在。反过来说，既然人身上都有磁场，那么当人思考的时候，磁场就会发生改变，形成一种生物电流通过磁场，而形成的东西，也就是所谓的“脑电波”。

总体而言，在我们的脑电图上，大脑可产生四类脑电波：当你在紧张状态下，大脑产生的是β波；当你感到睡意蒙眬时，脑电波就变成θ波；进入深睡时，变成δ波；当你的身体放松，大脑活跃，灵感不

断的时候，就产生了α波。当然，对于想要开启超意识的你来说，α波是最需要的。

你一定知道，在“放松活跃”状态（比如，我们进行某种沉思或倾听令人放松的音乐所取得的状态）下，我们能更快更有效地吸收信息。当我们心情愉悦或静思冥想时，一直兴奋的β波、δ波或θ波此刻弱了下来，α波相对来说得到了强化，因为这种波形最接近右脑的脑电生物节律，于是人的灵感状态就出现了。

用英国快速学习革新家科林·罗斯的话来说：“这种脑电波以放松和沉思为特征，是你在其中幻想、施展想象力的大脑状态。它是一种放松性警觉状态，能促进灵感、加快资料收集、增强记忆。α波让你进入潜意识，而且由于你的自我形象主要在你的潜意识之中，因而它是进入潜意识唯一有效的途径。”

因此，在我们的睡梦中，在放松的状态下，才更容易开启超意识。因为正是在这时候，白天存留在意识中的投射物，与超意识中的模糊信息相结合，让我们产生了种种预感。

现在你已经知道了，当你或我的大脑处于完全放松的精神状态下，或是在心神专注的时候，“α”脑电波节律最为明显。所以，接下来我们就来看看，该怎样让心神专注，激发出更多的α电波。

★把意识集中于一点

意识的力量有多大？这是一种无法估量的能量。正如我们刚刚所说的那样：“当你相信时，它就会发生！当你想要什么时，就能预知什么！”

或许，你从电视、报纸等媒体的新闻中已经看到了人类曾创造了很多生命奇迹的真实故事。譬如，人在沙漠中遇险，并在不可能的情况下幸免于难；在遇到地震后，于饥饿、干渴中挑战生命的极限……我们会发现，这些故事都有一个共同点：处在绝境中的主人公，总有

一个信念在支撑着他们，使他们得以活下来。这种信念所表现出来的，就是意识的力量。

那么，什么是“信念”呢？我们先来看“信”，所谓“信”，就是人言，人说的话；所谓“念”，就是今天的心。这两个字合在一起，意思就是“今天我在心里对自己说的话”。今天你一直对自己说某句话，就能形成“信念”。这种“信念”之所以有强大的力量，是因为我们已经把“意识”集中在一点了。

当我们把“意识”集中于一点之后，就会形成根深蒂固的“潜意识”，然后就能开启我们的超意识。

传说中，有一种神射手，他们甚至能够连看都不看就百步穿杨，仿佛有神明指引一般。实际上，哪里有什么神明呢？如果有，也只是他们自己的超意识在引领他们。

为什么这样说呢？因为他们在练习射箭的时候，会将一个中空的小铜钱挂在远处，经常远远注视它，分辨出铜币的空心。练到一定程度的时候，再练习注视高空中的飞鸟，极力分辨鸟的头和身子及其他部位。长期坚持这种训练，其结果是不仅增强了视力，而且还增强了集中注意的能力。这使得他们的注意力超乎常人地敏锐，在射箭的时候，意识能够格外集中于一点，因此，也能够创造出常人难以企及的奇迹。

集中你的意识，其实也就是把注意力集中在自己所拥有的生理和心理能量上。我们可以用激光的例子来做个简单的说明：拿一束分散的光，我们把它集中到一个点，然后压缩压缩再压缩到极限，我们就获得了一束激光。激光的能量之强，足以切割钢铁。那么，完全的意识的集中，也和激光一样威力无穷。完全的注意力集中，在成倍地让你有意识的能量得到完美发挥的同时，还能激发你超意识的能量，包括你的创造力、你的直觉。

法国网球运动员、两项大满贯得主玛丽·皮尔斯，在获得1997年意大利公开赛冠军后，曾说过这样一段话：“我花了很长的时间来训

练我集中意识的能力，现在我已经开始感觉到在这一方面的提高了。我想关键是在于不去想过去和将来，不去想你会输或者赢。在这以前，我总是不能控制自己去想这些事情。现在我所想的就是尽我最大的能力，做到最好。当我能做到这一点的时候，我就能打好球了。”

那么，是什么让他们能达到这种意识完全集中的境界呢？他们是不是天生就有这种能力呢？当然，每个人在出生后就有着个体的差异，集中意识的能力也有不同。但皮尔斯已经告诉你了，你可以花时间去训练和提高它。所以你唯一需要做的就是练习。

现在，我们就来看一种有效的“集中意识”的心理练习方法：

首先，保证自己可以拥有20分钟左右不被打扰的时间。然后，找到一个安静的场所，比如，卧室、书房等，准备一支蜡烛、一朵鲜花等。你可以任意选择对象，但最好是积极的、正面的、让你比较喜欢的静物。接下来，你要开始把注意力集中在自己选择的事物上，或者是蜡烛的火焰，或者是鲜花的花瓣、花蕊。如果你感觉自己的注意力不够集中，可以先做几次深呼吸，让自己充分放松。

在你盯着目标的过程中，无须动用理性意识，只需要用感性的心灵来体会这一举动对你的意义。但无论如何，都要把注意力始终集中在所选择的对象身上，并且让自己的注意力持续的时间越来越长。直到达到这样一种境界：当你眼睛看着这一物体时，它能够出现在你的想象中。不仅仅是眼睛看到，仿佛心灵也同时看到了。

如果有时间，每周你可以做两到三次这样的练习，渐渐地，你会发现它对于集中你的意识非常有效。

那么，把意识集中之后，我们该怎样运用意识来开启超意识呢？

运用意识开启超意识的简单易行的方法，就是进行持续的自我确认。每当我们想要实现任何一个目标，比如开启超意识的时候，就要不断重复地确认它，直到将它深深刻入潜意识中。

比如，假设你想要在明年升职，就在身心放松的状态下，闭上眼

睛在心中默念“我会升职，我会升到总经理助理的职位，我的薪水会是现在的两倍，会有属于自己的办公室，外出会有司机接送”……其他各项目标都以此类推。

不要以为这是白日做梦或者痴心妄想，当你在意识中不断重复这些信息时，会让潜意识接收这些指令，然后你的思想和行动都会为之努力。这时候，就能有效调动起超意识，它会指引我们朝着自己的目标前进，直到这目标变成现实。

不过，也有人跟我说，他照我说的这样试过了，但是没用。我问他具体是怎样做的之后，很快就真相大白了，原因很简单，他重复的次数不够多。开启一个人超意识最重要的关键点，就是要把意识集中在一点，然后不断地重复，再一次地重复，大量地重复。如果有时间的话，随时随地确认你的目标，不断地想着你的目标。这样的话，才能在潜意识的帮助下，成功开启超意识。

★放松自己，开始感知

在阿拉伯神话故事中，有一处宝藏，想要打开它的大门，需要念一句咒语，叫：芝麻开门。小时候，我们都相信它是真的。长大之后，我们知道它只是一个童话故事。

但是，它真的没有给你启示吗？

如果说超意识是存在于我们心灵中的宝藏，那么，要打开它的大门需要一句怎样神奇的咒语呢？下面我们就来一起了解这个咒语，当你掌握了这个咒语后，你就能打开内心中的宝藏，让奇迹在生命中出现。

那句咒语就是：我很放松。

因为，除了心神专注之外，我们还可以在大脑完全处于放松的状态下激发α波，也就是利用放松性警觉（relaxed alertness）来开启超意识。

首先，你的注意力需要集中在外部世界上，头脑中用“我能意识到……”这一句型来造句。比如，我经常会造这样的句子：“我能意识到笔记本电脑的风扇在旋转，我能意识到桌上的咖啡，我能意识到空调在运转……”

然后，你的注意力可以从自己身边的外部世界转移到自身感官上来，开始关注你的内部世界。这时候，你要用同样的句型造句。比如：“我能意识到自己很温暖，我能意识到咖啡的香味让我很想去喝，我能意识到自己心中有些观点想要用文字表达出来……”

第三步是让你的意识在内外部世界之间穿梭，同时你要能清晰地感知这个过程。比如：“我能意识到真皮座椅给我带来的舒适感受，我能意识到淡黄的灯光温柔地洒在我身上；我能感受到自己正在打字的手指敲击键盘的触感……”

任何闲暇时间，你都可以进行这样的练习。它能让你清楚地区分内外部世界的真正差别。练习一段时间之后，你就能自如地让心灵在内外部世界之间往返。当你想要放松的时候，就可以不受外部世界的干扰，让自己达到前睡眠期那种无比放松的状态。而那种状态，正是感知自我、感知宇宙的绝佳状态。

不过，什么是前睡眠期呢？它指的是人在完全入睡之前意识模糊、身体完全放松、对周围物体失去切实感知的阶段。还有，当我们疲劳后，闭上双眼休息时，也会处于这种状态。此时脑电波以α波为主，眼动减少。我相信，你一定已经知道了α波所代表的含义。

在这种完全放松的状态下，我们的脑中往往会忽然闪现非常清晰生动的图像、场景，虽然转瞬即逝，但是给人一种发生在当下的真切感。据我了解，最常见的包括这些：

波浪或色团等无形图案；

对称的几何图形；

脸孔、人形、动物或物体的形状；

地面、海面、花园等自然景观；

一群人的场面；

现实或非现实语言写成的作品。

有时，我们也会听到声音，如破裂声、被呼唤名字、门铃声、未曾听过的语言、无意义词句，或有意义的与自己当下思维的对话。有时人们还能嗅到或尝到某种味道，感到被触摸，身体飘忽甚至移动。在所有这些感知当中，看到人的脸孔是最常见的前睡眠期感知。

在你的前睡眠期，是否曾经见到过它们？这些图像和声音，并不是幻觉，它们与超意识和人体潜能密切相关，甚至对人具有非同寻常的意义。

或许在你看来，这些感知似乎是毫无意义的零碎片段。但也许你需要重新思考它，因为它极有可能是你人体潜能的体现和对另外时空的感知。尤其是，当这种感知非常真切生动时，它很可能对你具有特殊意义。只是，你暂时没有发现而已。

1975年，心理学家沙克特和凯利通过实验研究发现，前睡眠期感知具有“他心通”的效应。1983年，心理学家格茨的实验再次验证了这一结论。他们发现，在前睡眠期状态下的实验参与者，往往能获悉他人的思维活动，感知将要发生的生活事件，预感到不祥之兆、危险境况或看到灵体，而实验者事先或在清醒状态下绝对没有任何途径获知这些情况。这一实验结论看起来惊世骇俗，实际上并不奇怪。

除了实验室里的研究结果，我们还能从很多心理学文献中找到相关的案例记载。比如，灵学家葛纳曾经记载过这样一件事，是一位父亲在前睡眠期的感知：

“我突然被他的声音惊醒，他的声音那么真切，就在耳边。我看到眼前有一团白色透明的东西，在这团白光中间，我看到了我那小宝贝的脸。他明亮的眼睛看着我，小嘴微笑着。这景象的显现和他的声音如此短暂，又如此突然，绝不是梦；它发生得如此清晰、真切而果

断，绝不是我的凭空想象。他的声音那么清楚地响着，我忙环顾房间去看是否他真的跑来了。”

第二天，这位父亲收到了一封信，上面说，他那可爱的儿子病了。但事实上，由于信在路上走了几天，当他拿到那封信的时候，孩子已经离世了。后来，他得知，当他在梦中看到自己的孩子，听到他的声音时，正是孩子离世的那一刻。

无疑，这是一个悲伤的故事，同时也是一个神奇的案例。类似的案例可以向我们证明：在这种人体极度放松的状态下，真的能够感知到某些意识中没有的信息。虽然这时候我们的身体处于瘫痪似的麻木状态，不能动也不能讲话，但大脑并未丧失活动能力。非但如此，在这种状态下，大脑会格外活跃，我们的心理和生理状况，类似于心灵心理学实验研究中利用的催眠、禅静等条件。在这种条件下，科学家往往能引发人的超感功能。

那么为什么会有这种现象存在呢？原因很可能是，在人的身体和大脑完全放松并从现实中解脱的时候，由分子组成的这个物质空间的信息对人意识的影响削弱了，其他时空的信息便有机会反映到人的超意识上了。因此，我们能够感知到一些不可思议的信息。

当然，这一切的前提是，我们一定要处于完全放松的状态。否则，如果我们的大脑波长期处于γ和β波的状态之中，思考能力会变得混乱，注意力难以集中。当注意力难以集中时，意识尚且不能理清，更何况是超意识呢？

所以，只有通过各种方法让自己感到心情愉悦、身体放松、有意识地放松大脑，让大脑波动自然舒缓下来，回到最健康和谐的身心状态，这也是超意识最活跃的时候。

★宇宙会向你传达指令

当我们能够做到放松自己，把意识集中于一点之后，剩下的，就

是用超意识接受宇宙向你传达的指令了。你一定要相信，人类自身，特别是大脑的玄妙如同宇宙一般深邃，要相信经过不断的探索，我们一定能解开越来越多的奥秘，挖掘激发出更多的潜能。

我们都知道，美国历史上著名的总统林肯，在指挥并获得南北战争胜利后，于1865年4月4日遭到暗杀。这件史实世人皆知，而林肯在死前的三天就预感到自己要死，并且在自己最亲近人的集会上讲了自己的预感，在美国，这也是家喻户晓的一件事。

事情是怎样的呢？

在愚人节，也就是4月1日晚上，林肯做了一个噩梦，内容是：他走在白宫的走廊上，听到许多人都在伤心地哭泣，他于是走过一间又一间房间，最后来到一个房间里，看见房间正中摆着一副担架，担架上有一具尸体，周围站满了泣不成声的人。他就问一个士兵谁死了，士兵回答说，总统被暗杀了。总统？那不就是自己吗？

醒来之后，林肯把这件事告诉了太太，第二天又讲给亲近的人听，大家都十分不安。谁会想到过了一天后，林肯的预感变成了现实，他在一家剧院的包厢中看戏时真的遭到枪杀。这件事，已经被永久载入史册。

不知道事情发生后，林肯的亲友做何感想，明明林肯已经接收到宇宙的启示了，但是他们所有人都置若罔闻，对这一信息半信半疑。结果，只有预感，没有预防，事情就真的变得再也无法挽回了。

如果说林肯的故事是反例，那么，和他一样预感自己要死，但却逃过一劫的萝兹小姐的故事就是一个鼓舞人心的正面例子。我们一起来看她的故事：

萝兹小姐住在路易斯安那州，有一次她要去芝加哥办事。途中经过一位朋友的家，于是她顺便前去拜访。那位朋友住在郊外的农场里，空气中弥漫着清新的泥土芬芳。原本那会是一个美好的夜晚，然而事实却并非如此。

当卧室里的钟声刚刚敲过12点的时候，萝兹小姐听到窗外传来嗒嗒的马蹄声。“是谁这么晚了来打扰别人呢？”她有点不耐烦，但还是好奇地站起来，来到窗前往外看。让她大吃一惊的是，窗外不是什么前来拜访的客人，而是一辆灵车。然而车上却没有棺材，而是满满一车人。马车很快走到了萝兹小姐的窗下。

这时候，赶车的人把脸转了过来，萝兹小姐看得清清楚楚。那是一个面目丑陋的男人，更重要的是，那张脸给人一种毛骨悚然的感觉。萝兹盯着那张可怕的脸，感到前所未有的恐惧，她想回到床上用被子蒙住头。就在这时，她听到那个男人说：“还能再坐一位！”那声音和他的长相一样让人不寒而栗。萝兹非常害怕，再也不敢看了，连忙跑回床上缩成一团，用被子把自己蒙得严严实实。

第二天早晨，萝兹才明白，自己昨天晚上的“所见所闻”不过是一个梦。可是由于那个梦太真实太清晰了，萝兹再也不愿意在这个房间继续待下去。于是，不顾朋友的再三挽留，她匆匆离开了农场。

到了自己的目的地芝加哥，办完事情之后，萝兹去商场买东西。在顶楼买完东西，需要下楼的萝兹来到了电梯前面。这时候，电梯里面已经挤得满满的，她犹豫是不是应该挤进去。这时候，电梯服务员催促她说：“还能再坐一位！”

听到这句话的萝兹顿时感到心里一紧，这和前一天晚上梦中那个男人说的话一模一样。头皮发麻的萝兹决定不坐电梯了，她要步行下楼。就在刚刚走到楼梯的台阶旁时，她听到了一声巨响和凄厉的惨叫声。原来，那架电梯出了故障，从顶楼直接坠落到底层，里面的乘客全部罹难。而萝兹，那个奇怪的梦破坏了她一晚的安眠，却救了她一命。

初次看到这个故事，你可能会跟我一样问这个问题：为什么只有萝兹小姐预感到了即将到来的灾难？乘坐电梯的其他人呢？他们为什么没有预感到？还是他们中的一些人预感到了却没有理会？

事实上，预感是一种能力，它是一种天生或自发的能力，几乎每

一个人身上都具备。虽然理论上每个人都可以拥有，却不是所有人都能拥有。因为，有些人可以让自己的超意识接收到宇宙传达的信息，有些人则不能。

总而言之，在我们生活的这个宇宙中，不论是自然的还是人为的，信息传播的媒介都是电磁波。虽然我们看不到，也感觉不到，但我们身边充满了无数飞来飞去的磁力线，它们当中包含了极为丰富的信息。有的可能来自几亿年前，那么同样，有的也可能来自多年之后。

可能你会说，生活在信息中的我，怎么从来就没有感觉到？举个最简单的例子，你是否想过我们收听的广播、接打的无线电话，这些信息都是怎样传递的？事实上，在生活中，我们身边每时每刻都有无数的无线电波经过，但由于它们所传达的信息需要依靠专业的设备才能被接收到，所以我们没有感知到它们，无法了解它们所携带的信息。但如果你有接收设备，并且有接收协议解码，就可以解读出传递的信息。虽然这种信息，我们看不到也摸不着。

再拿最普通的红绿灯来说吧，你明白红绿灯的含义，所以知道红灯的含义是车辆停止前行。但如果你不知道红绿灯是什么，那么不管是红灯还是绿灯，对你都毫无意义，因为它虽然传达出了信息，但你根本没有接收到，所以信息传递失败了。

宇宙从诞生到现在，经历了无比久远的时间，积累了大量的信息，这个信息库大得仿佛可以容纳无止境的信息。也就是说，在我们的身边，可能充斥着大量信息。然而，你没有能够成功接收、解读，所以，它们也就变得没有意义，甚至根本没有被意识到。

但是一旦你能够开启超意识，接收到宇宙传递出的信息，它们会发挥出多么神奇的威力，是可想而知的。

★更仔细地观察生活

我们都知道，患有关节炎的病人，一旦自己的关节出现疼痛，或疼痛感加重，就会知道将要有刮风、下雨、下雪、寒潮来临等天气变化。瞧，病变关节竟成了能发布“天气预报”的“气象台”。为什么呢？因为这些身体部位格外敏感。

同样，如果你的心灵足够敏感，你能够更仔细地观察生活，就一样可以用心灵感知整个世界，就可以开启自己的超意识，拥有无比强大的能量。

不管海上的天气多么糟糕，当别的渔民都空手而归的时候，有一位老渔夫却常常满载而归。别的渔民非常嫉妒，常常在背后议论：“这老头儿，也不知道怎么回事，运气总是那么好。咱们啊，就是运气差。”后来，老渔夫的儿子长大了，他听到了别人的议论之后回去问爸爸：“你的运气真的比别人都好吗？”老渔夫回答说：“不是那样的，孩子，我只是更仔细地观察生活。不过，或许那样说也没错，我总是能从风、云、浪花、水色中感知到上天给我的信息，我总能从里面嗅出鱼的味道。或许上天并没有格外偏爱我，只是我格外留心察看，看上天是否给出了任何蛛丝马迹的指示。”

有些人拥有超意识，为什么呢？因为他们有一颗更敏感的心。

不知道你是否读过柯南·道尔的《血字的研究》，这是他第一本以福尔摩斯为主角的小说。在这本小说中，当头一次见到华生时，福尔摩斯就断定他去过阿富汗。这让华生极为佩服，但又想不明白。后来，两个人成为搭档，华生才知道了其中的缘由。

原来，当福尔摩斯头一回见到华生时，后者正在从事医务工作，福尔摩斯感觉他身上有军人特有的气质，那么他很可能是军医；他脸上的肤色黝黑，但手腕处露出来的皮肤却是雪白的，这说明他很有可能刚从光照强烈的地方，比如热带、高原回来；在黝黑的脸色背后，华生看起来颇为憔悴，这说明他可能刚刚经历过伤病或者较为艰苦的生活；他左手的动作看起来比较僵硬，可能是受过伤。那么综合这些因素判断，一个白种人军医，刚刚在某个光照强烈的地方，经历过艰苦生活，手臂还受了伤。近来有哪些地方有战事？阿富汗。因此答案

也就显而易见了。看起来很神奇，说穿了其实也并不难理解对不对？如果给你半天时间，可能你也能得出这一结论。但福尔摩斯的过人之处在于，他做出这一判断仅仅用了甚至不到一秒钟时间。

在同一本书中，柯南·道尔还借福尔摩斯之口，在一篇名为《生活宝鉴》的文章中说一个人若仔细观察自己遇到的事物，加上横向和纵向的联系，必然能取得很大的收获。他是这样写的：“整个生活就像个巨大的链条，只要见到其中一环，整个链条的情况就可推想出来。观察一个人的指甲、衣袖、靴子和裤子的膝盖部分，大拇指与食指处的茧子、脸上的表情、衬衣袖口等，就能明白地看出他的职业。”比如，福尔摩斯通过仔细观察打字机所印下的文字，就能推出整件事的来龙去脉。

当然，也许你觉得，这只不过是小说，全都是假的，不值得一信，但是你要知道，这部风靡至今的侦探小说吸引读者之处不仅在于其匪夷所思的案情与紧张的情节，还有其严密的逻辑——这也是这部小说的精华所在。那些神机妙算的人，他们只是观察入微，能够窥一斑而见全豹。所以，他们总能未卜先知。

那些仔细观察生活的人就像一个魔术师，能把一些司空见惯的事物变得截然不同。处处留心皆学问，只要仔细观察，我们就可以发现很多平时被人们忽视的细节，这不但可以让我们的生活更加丰富多彩，还可以使我们掌握更多的信息与知识。

那么，你认为自己看事物的时候已经足够仔细了吗？现在让我来告诉你什么才是足够仔细：

举个例子，当你认真凝视鲜花或蜡烛时，你要先感受到它的存在以及它的本质，意识到它的神秘和美丽。与此同时，你还要密切注意以下细节：它的颜色的深浅、形状和形式，以及它与周围其他物体的关系等。这才算是仔细观察了。

你可能会有疑问，这些东西有什么值得观察的？我难道不应该把精力放在更有用的事情上？如果你真的这样想，那么，请记住一句话

——世界上什么都是有趣的。这句话是大文豪托尔斯泰说的。正因为觉得世界上什么都是有趣的，你才能真的从中发现有趣的东西。

除了要更仔细地观察生活中的每一件事物、感知每一个现象之外，我们还要注意培养观察力的敏锐性，要善于发现易被忽略的信息。观察力的敏锐程度，往往取决于你是否有兴趣。比如，著名的生物学家达尔文对昆虫的痴迷和观察入微是众所周知的，然而当他和自己的同事去一个山谷中考察时，他却讲过这样一段话：“我们俩谁也没有看见周围奇妙的冰河现象的痕迹；我们没有注意到有明显痕迹的岩石，耸峙的巨砾……”显然，达尔文对各类生物的观察力是非常敏锐的，但对于地质现象却没有什么兴趣。这样做本身无可厚非，但倘若你想要获得更准确的超意识，就应该培养自己更广泛的兴趣。

而且，观察力的敏锐性是与一个人的知识经验密切相关的。一个知识渊博、经验丰富的人，他在错综复杂的大千世界中，自然容易观察到许多有意义的东西。相反，一个知识面狭窄、经验贫乏的人，他面对许多被观察的对象，总有应接不暇的感觉，结果什么都发现不了。所以，让自己涉猎更多知识，也是提升观察力的重要内容。不过，话又说回来，我们还得注意避免凭借知识对一些事物进行主观臆断。歌德曾说：“我们见到的只是我们知道的。”如果是这样，观察就失去了意义。

说了这么多，其实一言以概之，观察力的敏锐程度决定了一个人得到的信息的多寡。因此，观察力敏锐的人，也就能从超意识那里获得更多信息。所以，这也就是为什么你应该更仔细地观察生活的原因。

★关闭通道，练习冥想

我们所生活的这个世界上，存在着各种各样的生活压力，因为这些压力和外界的干扰，让我们变得烦躁不安。而冥想，是赶走这一切的好方法。

想要知道冥想会为你带来什么吗？

看似虚无缥缈的冥想，可以为你带来许多切实可感的改变。它能让你暂时远离现实世界的喧嚣，让你在闹市中找到心灵的平静。在冥想的过程中，身体可以得到最大程度的放松，心灵得到极大的安宁，这对健康大有裨益。在这种身心的安宁和平衡中，更容易产生超意识。

冥想之所以有如此神奇的功效，是因为当你冥想时，随着肌肉的放松、心情的平静，我们的脑波会变得更加安定。与此同时，与快乐、兴奋相关的β-内啡肽、吗啡、多巴胺等激素的分泌变得越来越活跃。在这种情形下，不知不觉中，你就清除掉了大脑中所有让你不舒服的情绪，包括紧张、焦虑、烦躁、疼痛、恐惧等等。这些无益于心灵宁静的因素一旦在潜意识中被驱除，我们就会渐渐改掉平时不好的性格和行为，让自己变得更客观更从容，让思考能力、记忆力、创造力都有所提高，更重要的是，超意识也变得更为清晰。

根据我自己的经验，一直坚持进行冥想，可以让你对周遭环境的感知度更高，对自身的种种情绪更敏感，同时也会让你的心智更成熟。

只是，你理解的冥想是怎样的呢？

很多人误以为复杂的思考就是一种冥想。其实它们迥然不同。冥想是一种非常简单的状态，它的精髓在于抛开一切干扰，只专注于自身的呼吸，专注于自身的意识。同时，无意识地感知生命在每一瞬间的状态。

在汉字里，“冥想”两个字的意思是“闭着眼睛进行深思”。它可以充分缓解身体和心灵的紧张，没有任何感情波动，静静观察心灵深处的变化，继而感知变化，让自己完全进入一种忘我的境界，深切感受到心灵深处的平和与安定，与此同时开启自己的超意识。

想要获得冥想的力量，需要有两个要素：找到合适的冥想的方

法，按照此方法来训练冥想。

第二个要素我无能为力，但第一个要素我可以帮你：

冥想不需要特别的工具或者场所，只是每一天给自己留一些时间、给自己一个空间，让自己沉浸在冥想的快乐之中。

首先，跟做瑜伽一样，在开始冥想之前，穿上宽松舒服的衣服，在地上铺上垫子，做一些简单的减压运动。比如，你可以轻轻握拳，轻松地顺时针按摩腹部，让身体慢慢放松。然后平躺下来，分别向左向右滚动身体，它能让你全身的肌肉得到放松。然后，平躺在垫子上，想象自己身边洒下的是温暖的光芒，试着找到幸福和安谧感。

当你感到自己已经放松之后，可以坐起身来，开始静坐，让两只手的大拇指和食指相抵，其他三根手指保持放松的姿势，然后双手掌心朝上放在膝盖上。在此过程中，刚才已经放松的肌肉可能又紧张了。所以，坐定之后，你要试着放松肌肉，直到身体没有了紧张感。

在准备工作完成之后，我们可以进入冥想状态了。这时候，你唯一需要关注的就是自己的呼吸，其他一切都不在你的意识之中。大家都知道，我们的呼吸是有节奏地重复的，所以它正是冥想时良好的刺激物。你只需要用鼻子正常地呼吸，然后无意识地数呼吸的次数，只需要从1数到10，然后再从1开始。整个过程可以持续一刻钟到20分钟。如果受到外界干扰，就调整烦躁的思绪，重新开始数。

如果担心自己会胡思乱想，你也可以借助于外物。比如，点燃一支薰香，一边调节自己的呼吸，让它舒缓平稳，一边注视着薰香微红的火光，让思绪中不再有别的东西。此外，时钟的嘀嗒声这种单调、重复的声音，也是冥想时很好的刺激物。

我需要强调的是，我们一定要重视冥想中的呼吸。不管你是借助外物还是只在关注呼吸，在整个过程结束之后，我们可以再拿出5分钟的时间进行腹式呼吸。具体做法是：仰卧在垫子上，把手轻轻放在肚脐上，随着呼吸的节奏收缩腹部的肌肉，让一呼一吸都尽可能长，

要让自己感觉似乎所有的废气都已经从肺部呼出去了。当你专注于这个呼吸的过程时，也很容易进入冥想状态。

一般来说，在冥想的过程中，会有三个层次，每一层次都会为你带来深度的放松：

第一层是引导期，在这一时期你的意识比较活跃，因此脑海中会浮现一些美好的想法。比如，过去美好的时光、未来你想要达到的目标、你心爱的某个人等。虽然你没有刻意去想象，但在呼吸声中，这些美好的片段会像流水一样在大脑中流过。你不必试图赶走这些意识，事实上这种努力也将是徒劳的。你唯一应该做的，就是继续平稳地呼吸，认真地数自己的呼吸。这些美好的片段，不应该给你带来刺激，你要做到看到它，但漠视它。

第二层是“丧失知觉”。在极度兴奋状态下，人类会达到这种状态。但现在，你要在极度平静的状态下找到这种感觉。当你的身心真的极度放松时，就会失去知觉。这时候，心灵会变得无比安宁，能够感受到一种纯粹的明澈状态。那种状态并非快乐，但比快乐更让人愉悦。

如果你继续数数的话，将进入第三个层次：完全的平静。这时候，仿佛灵魂已经脱离了肉身，你的大脑中一片空白，根本没有意识存在，这是一种全然忘我的状态。在这种让自己与外界环境融为一体、物我不分的境界中，你已经成功开启了超意识。

☆练习二：集中意识

还记得那位成功预测到股市暴跌并且提前退场的基金经理吗？他拥有令人羡慕的感觉。我曾向他讨教他当时是如何做出决策的，他给我讲了整件事的过程。后来跟他熟识之后，我才了解到，为了拥有这种神奇的直觉，也为了让自己在工作中效率更高，他经常进行一种集中意识的练习。

你还记得我在前面提到的集中意识的练习吗？当你的意识过于散漫时，很难让潜意识专心工作，也很难注意到来自超意识的声音。所以，练习集中注意力，也是获取超意识的必要步骤。现在，我把那位基金经理集中意识的方法介绍给你。

第一步　学会呼吸

虽然你每分钟都在无意识地呼吸，但如果进行有意识的呼吸，它能有效地改变身心状态。这里所说的呼吸，是指腹式呼吸。简单来说，就是你在呼气的时候，让腹部瘪下去；在吸气的时候，让腹部鼓起来。在这个过程中，你要有意识地增加胸腔容量，这是一种典型的深呼吸。由于节奏缓慢，它可以有效地让心脏更轻松，让心灵更安稳。

第二步　呼吸练习

选择一张舒服的椅子，闭上眼睛，放松身体，让双肩自然下垂，双手平放在大腿上。然后开始呼吸练习。

你可以使用我们在第一步中学习的腹式呼吸，也可以使用另一种深呼吸的方法：用鼻子吸气，用嘴巴呼气。每一次吸气的过程，心中默念5到10下；呼气的过程，时间要是吸气的两倍。也就是说，一呼一吸这一个过程，需要经历15到30秒。一开始你可能很难达到如此缓慢的节奏，那就循序渐进慢慢来。需要注意的是，不要憋气。在练习深呼吸的过程中，你要把注意力集中在呼吸的动作上，其他一切都不在你的考虑之中。这时候，你会发现自己心灵平静、头脑清醒，意识自然而然就集中了。

整个过程需要持续5～10分钟。时间到了之后，不要急于站起身来。可以慢慢地数5下。然后睁开眼睛，缓缓起身。

第三步　倾听身体的声音

在整个练习过程中，一方面你要把意识集中在呼吸上，另一方面

也要无意识地倾听来自身体的声音。在呼吸的过程中，试着感知身体的反应，感受到达什么状态时自己感觉最好，然后在此基础上再坚持1秒钟，就这样试探性地练习，随时感知并牢记身体的感觉。

需要注意的是，在整个练习过程中，一定要动作缓慢。不管你的日程安排有多紧张，只要开始这个练习，就丢下所有浮躁和忙碌，不要急于完成整个练习，这样才更容易集中意识。

Part 3　身体里的另一个你

如果非要说有命运的话，那么它就是一个人一生所走完的路，是一个人用一辈子所完成的作业。而我们就是自己的命运之神，我们控制、主宰着自己的命运，让今天的你朝着未来的你走去。只是为了迎接明天那个更好的你，我们需要在今天做好准备。在这个过程中，未来的你会用一些小事情带给你暗示。按照这些信号顺藤摸瓜，你就会逐渐找到人生使命的答案，找到身体里的另一个你。

★现在的你和未来的你

我们这一生会拥有怎样的际遇，是由谁决定的呢？

答案如你所料：我们自己。今天的你，由昨天的你塑造而成。未来的你，由今天的行为决定。归根到底，我们是活给未来的自己的。不要让现在的你，阻碍未来的你。命运掌握在我们自己手中，就看你如何去选择了。

NBA奇才队当家明星后卫吉尔伯特·阿里纳斯在为阿迪达斯做的广告中，有一段文字大意如此：

“嗨，我是吉尔伯特·阿里纳斯。这是我的故事。我刚进入NBA的时候，职业生涯前40场比赛，我是在板凳上度过的。他们说我得把板凳坐穿。我想他们根本没看到我的天分，觉得我就是个0，一无是处。我没有坐在那里怨天尤人，而是不停地训练、训练。在没有人信任你的时候，你的任何努力都会为自己加分。这已经不是我能否打好篮球的问题了，我要证明他们是错的。为什么我的球衣是0号？因为我要提醒自己，每天我都要全力奋战。”

未来的你是怎样的？天知道，你知道。

因为，你是自己的上帝。因为，你的未来握在自己的手中。生命是永远值得期待和希望的，它蕴含着无限的可能性。身体里的另一个你，会通过超意识给你强烈的暗示，让你可以真正地为自己选择，为自己负责。于是，你就真的可以创造奇迹。

很多事，不是你做不了，而是因为你没有花费时间和精力投入地去做。或者说，“未来的你”形象还不够强烈，还没有强烈到足够推动“今天的你”。

我身边有很多人，他们的人生不能说是失败，但也绝对算不上成功。因为终其一生，他们都在为生活奔波劳碌，却碌碌无为，生活依然捉襟见肘。在这些人当中，有不少人很有能力，他们做事也很认真，似乎应该能够成功，但实际上却一败涂地。

但让我感到惊讶的是，有些人也意识到了这一问题，可是，今天的他们，在做着自己不喜欢的事情时，一旦达到目标之后，依然会把放松的心情解释成幸福，好像工作越艰难，成功后的幸福感就越强。因此当他们有这种错觉时，不由自主地就对这种生活方式屈服了。不可否认，这种解脱让他们感到真实的快乐，但是它绝不应该被等同于幸福。幸福不是这样的，我和“未来的你”都不认同。

在我看来，这是一种伪幸福，它们来自于压力和焦虑的消除，无法维持长久，因为它本身就是和负面情绪共生的。这就好比一个人头痛好了之后，他会为头不痛了而高兴。但由于这种喜悦来自于痛苦的前因，当痛楚消散之后，我们很快就会把健康当成一种理所当然的事，病愈的喜悦早已消失得无影无踪。如果今天的你坚信放松和解脱就是幸福，那么未来的你，依然要为同一问题面对痛苦和焦虑。

为什么非要这样呢？今天的你，是不是也是这种状况？我们有权选择成功，也有权选择平庸，没有任何人或任何事能强迫你。可是，你对今天的自己满意吗？你想让未来的自己依然如此吗？

在我看来，如果你以相当的精力长期从事一种职业，但仍旧看不到一点进步、一点成功的希望，那么你就应该反思一下：从我的兴

趣、目标、能力来说，我究竟是否走错了路？如果走错了路，就应该及早掉头，去寻找未来的自己更有可能从事的职业。

什么才是最好的呢？任何时候，适合自己的，就是最好的。

如果今天的你对现状感到不舒服，那就是未来的你在提醒：或许，是时候考虑进行一些转变了。如果今天的你看到或者听到某一句让自己眼前一亮的话，那么，或许那就是未来的你发出了信息：我喜欢这样。

当我们为看到或听到的某句话怦然心动时，这意味着它和你体内的某个地方产生了共鸣。更确切地说，它是和你的超意识碰撞出了火花，它是未来的你在外物上的心理投射，向你指引着未来的方向。

这时候，当你感受到身体中另一个你的存在时，当你接收到未来的你发出的指令后，就不能再白白花费大量精力，就不能再消耗宝贵光阴，就不能再糊里糊涂，继续过着浑浑噩噩的日子了。而是应该从现在开始，迎接未来的你。因为，过去的选择决定现在的你，现在的选择决定未来的你。

我清清楚楚地知道，我希望未来的我是这个样子：在我的别墅里，在游泳池边上，数着我的钱。你呢？未来的你，会是什么样？也许现在的岗位对你来说只是积累资历或“缓兵之计”，那么，从现在开始，规划一下你自己的人生，在未来，呈现给自己和亲朋好友一个全新的你。

★罗杰的转变：找到使命

在你动手规划自己的人生之前，我想先问你：为什么你来到这个世间？今生你的人生目的是什么？

美国公共广播电视公司曾经制作过一部纪录片《书呆子的胜利》，其中，乔布斯的一段话让我印象深刻：

“我在23岁的时候身家就超过了100万美元，24岁的时候身家超过了1000万美元，25岁的时候身家超过了1亿美元，但是这些都没有那么重要，因为我做事从来不是为了钱。”乔布斯说，“成为坟墓里最富有的人”对他而言毫无意义。“上床睡觉的时候能够对自己说，我们今天做了一些漂亮的事，这才是我的快乐和人生意义之所在。”

那么，你呢？你的快乐和人生意义之所在，在哪里？换句话说，你的人生的核心使命是什么？提起使命，可能你会问，什么是人生使命呢？

在我看来，它是你今生今世要完成的心灵成长目标。可是，虽说是心灵目标，但我们的职业或者社会角色是完成这一目标必须借助的媒介，因此，人生使命又和我们选择职业息息相关。不过，它们不是一回事。

我有一位朋友，叫罗杰。他现在拥有全世界数一数二的酒店系统，且跻身酒店业最知名品牌行列。我在这里提到他，不是因为他的成功和财富，而是他的成长故事。

罗杰是由他的单身母亲带大的，那是一位勇敢的女性。罗杰说，尽管在他成长的岁月里，物质资源匮乏，但每天晚上，母亲都会将他抱在膝上，告诉他那些足以改变他一生的话语：“罗杰，你注定是做大事的人，只要你找到自己的人生使命，并且肯为之付出足够的努力，就能做成任何事。”

长大之后，罗杰经历了事业上大大小小的成功，但真正的转折点始于一次旅程，一次他与妻子和5个孩子的度假经历。在那次旅行中，旅馆为举家入住的家庭提供的二流膳宿条件令他大失所望。更让他恼火的是，他们对每位儿童还要额外加收2美元。对一般美国家庭而言，这样的价格实在有点昂贵。在恼火沮丧的同时，罗杰突然萌发了一个念头。

他告诉妻子，他找到了自己的使命。他不想让别的家庭也遭遇同样的烦恼。所以，他要为出游的家庭提供一种全新的选择，他要创办

一家适合家庭住宿的汽车旅馆，树立一个人们可以信赖的品牌，并且绝不对儿童额外收费。他设想在全美开设400家这种旅馆比较合适，这样每家都位于一天的车程范围（约150英里）内。由于当时没有任何与此类似的概念，许多持怀疑态度的人都预言他必定失败，包括他的妻子。

然而罗杰认为，这就是他的使命，是值得自己为之努力的事业。不顾众人的反对，他开始积极投入这项事业。请不起设计师，他就亲自设计了首批100家旅馆的客房装饰格调。与以往每次创业一样，他遇到了种种巨大的挑战。有很多年，因为现金十分短缺，他只能用期票向员工支付工资。但罗杰对未来的成功从未有过半点怀疑，10年之后，他有了今天的成就。

罗杰找到了让他存在于世间的使命，那么你呢？或许你并不是在境况最佳的时候踏上自己的人生之旅，但只要你能找到值得为之奋斗的人生使命，相信自己，就没有任何事能拦阻你获得成功。

乔布斯在斯坦福大学的演讲中曾这样说过：

“你们的时间很有限，所以不要将它们浪费在重复其他人的生活上；不要被教条束缚，那意味着你和其他人思考的结果一起生活；不要被其他人喧嚣的观点掩盖你真正的内心的声音。还有最重要的是，你要有勇气去听从你直觉和心灵的指示——它们在某种程度上知道你想要成为什么样子，所有其他的事情都是次要的。

“有些时候，生活会拿起一块砖头向你的脑袋上猛拍一下。不要失去信心。我很清楚唯一使我一直走下去的，就是我做的事情令我无比钟爱。你需要去找到你所爱的东西，对于工作是如此，对于你的爱人也是如此。你的工作将会占据生活中很大的一部分，你只有相信自己所做的是伟大的工作，你才能怡然自得。如果你现在还没有找到，那么继续找、不要停下来、全心全意地去找，当你找到的时候你就会知道的。就像任何真诚的关系，随着岁月的流逝只会越来越紧密。所以继续找，直到你找到它，不要停下来！”

倘若你还没有找到自己的人生使命，那么，开始找，或者继续找吧。怎么找呢？

“听从你直觉和心灵的指示”“你的心知道方向和希望之所在”，这就是最好的答案。

但在这个过程中，我有一些建议可以给你。比如：

你可以回忆自己的人生旅程，列出关键事件，也就是那些让你的命运发生重大转变的事件，包括你如何选择中学、大学（或者高考落榜）；工作变迁；与亲人分离或失去亲人；结婚、离婚；意外事故；对你的思想、观念、信仰产生重大影响的人或事等。它们往往是你寻求人生使命的一种提示，仔细地分析这些事件，然后用心去体会，你就能得到一些线索。

在回忆自己的人生历程时，你可以画出自己心灵演变的规律和呈现的图形。你还可以和自己亲密的朋友一起讨论这些轨迹，从而发现自己内心的牵引力，以及这种力量为你所指示的方向。不过，你可能会面对很多方向。这时候，还要从中筛选。

在选择真正的方向时，我们需要问自己这样的问题：“我最想做的是什么？我的最大愿望是什么？”这个问题，我们被从小问到大，但现在请你再认真思考一下：“如果金钱（生存的物质保障）和生存不是我需要考虑的问题，我最想做的是什么？我的最大愿望是什么？”回答这个问题时，你可以排除外在事物和物质条件的干扰，去直接聆听内心的渴望。这时候，你无须考虑别人怎么想，只有你自己最了解自己的心。所以，静下心来，寻找到心里真实的答案。

★巧合是上天的暗示

10年前，他和她在某地有一面之缘。10年后，在某陌生城市，他在吹海风的时候，突然想起了10年前遇到她的情景。刚好这时，她回头看到了他……

或许，你以为这是某个浪漫爱情故事中的桥段，你以为这种事情根本不会发生。但在超意识的作用下，这件事一点也不奇怪。

而且，比这种巧合更巧合的事情，真是屡见不鲜：

在美国，有两个女子的名字都是帕特丽夏，这本来不足为奇，但加上下面这些巧合，就堪称奇遇了：由于工作人员的失误，让她们两人有了同一个社会保险号。这一错误被发现之后，两人都被叫去更正错误，有了见面的机会。见面之后人们发现，她们不仅都叫帕特丽夏，而且出生时的名字都是帕特丽夏·安·坎贝尔。她们的出生日期也是相同的，都是1941年3月13日；而且，她们父亲的名字居然也完全相同，都是罗伯特·坎贝尔；她们结婚的日期并不相同，但前后仅仅差了11天，而且丈夫的身份相同，都是军人。她们都有两个孩子，而且都分别是在19岁和21岁时所生。她们的职业生涯都包括美容师、图书管理员……

事实上，重名并不鲜见，我们每个人都可能有多个与自己同名同姓的人。但是，再加上如此多的巧合，这两个女子的机缘就值得注意了。有多少人能有幸与这个世界上的另一个陌生人拥有如此相似的人生历程？不过，还有一个名字，拥有这个名字的人，比她们更幸运。

这个名字是休·威廉姆斯。1660年12月5日，在威尔斯海岸附近的航道上有一艘轮船沉没了，唯一的幸存者名叫休·威廉姆斯；1767年12月5日，在相同水域，另一艘轮船沉没，127人丧生，唯一的幸存者名叫休·威廉姆斯；1820年8月8日，在泰晤士河中，一艘野餐船翻船，只有一位幸存者，名叫休·威廉姆斯；1940年7月10日，一艘英国拖网渔船被德国水雷炸毁，只有两人生还——一名男子和其侄子，他们都叫休·威廉姆斯。

如果说这个充满魔力的名字“休·威廉姆斯”被幸运之神眷顾，那么下面这个叫亨利·希格兰的名字，则是被倒霉之神盯上了。

那是1893年，一个叫亨利·希格兰的小伙子向女朋友提出分手。没想到，难以接受这一消息的女友自杀了。女友悲痛欲绝的哥哥认为

妹妹的死全都是亨利的错，于是准备向他报复。他带着枪来到了亨利家，在花园中找到他之后就开枪射击。幸运的亨利逃过了一劫，因为子弹打偏了，只是擦伤了他的脸，然后就嵌进旁边的一棵树中。而女友那疯狂的哥哥，在开过枪之后似乎清醒了许多，就这样，亨利幸免于难。在那件事发生之后20年，也就是1913年，已是中年人的亨利，仍住在原来的老房子中。他想要用炸药把花园中一棵老树炸掉，好为花园腾出一片空地。结果，当炸药爆炸时，20年前嵌在树里的那颗子弹径直飞向亨利，直接击中他的脑袋，他当场死亡。这种不可思议的事情，真的就那样发生了。

以上种种巧合，有没有让你感觉瞠目结舌呢？还有更不可思议的呢。

那是1930年7月的一个夏夜，在州际公路上发生了一起车祸，那个名叫亚伦·佛尔比的伤者是一名警察，由于受伤的部位是大腿动脉，所以他随时可能因失血过多而死亡。这时候，一位叫亚菲德·史密斯的过路人救了他。这个路人用止血带为佛尔比止血，并为他叫了救护车。5年之后，这名警察在执勤时接到电话，当他赶到车祸现场时，发现一个男人倒在血泊中，检查之后他发现，这名伤者和5年前的自己一样，也是大腿动脉受伤。而这个人不是别人，正是当年救过他一命的亚菲德·史密斯。现在，佛尔比会以同样的方式救他的命。

所有这些巧合，该怎样解释呢？或许这些巧合让你感觉像是天方夜谭一般，但事实上，我们每个人都有可能遇到这样一些怪事，只是巧合和离奇的程度比不上我刚刚列举的例子而已。比如，某一天你忽然脑子里灵光一现，似乎勾起了那遥远的记忆，就在这时候一位老朋友突然打电话给你；或者有人在你极度需要钱的时候还钱给你。当然，还有更为复杂、更令人惊讶的巧合，想想看，你是否曾经有过“这也太巧了吧”的惊叹？

它们看起来的确太巧了，但或许，它并不像你所想的那样只是意外，而是生命的一种现象。对于这些现象，科学家们早已经开始严肃地进行研究了。那些我们认为是巧合的事件，早就有了一个更专业的

名词：就是“同步现象”。

有两位顶尖科学家——1945年诺贝尔物理学奖得主保利和著名心理学与心理分析家荣格——在没有获知对方研究的情况下，同时想出这个名词来说明其理论。他们得出的结论相同：看似无因果关系而同时发生的事件，不仅仅是纯粹的巧合，而是有着更重要的意义。这些事件可以不需要任何理由、超越任何自然法则而发生。而且，两位科学家在解释其立场时强调，所谓的自然法则并不是绝对的。他们主张，尽管与既定的观念或法则有所抵触，但事件之间的关系，对人来说，可能意义更加重大。

现在，你会对巧合进行重新审视吗？所谓的巧合和所谓的偶然，背后都蕴含着某些因果关系。所以，你要做的就是：相信你的直觉，因为巧合是宇宙送给你的暗示。

★把你想要的未来写下来

当我看到美国劳工部2010年一项统计所做的对比调查结果之后，感到非常惊讶：每100个从事一般行业的美国人当中，能在65岁时获得经济上某种程度的无忧无虑的只有3个人；每100个从事高薪职业——例如律师、医生等行业的美国人当中，活到65岁时，不必依赖社会保险金的只有5个人。

看到这项统计数字的你，也许会和我一样感到很惊讶。原来，不管我们在最具生命活力的年龄获得怎样的收入，也只有如此少数的人能达到可观的经济成就。大多数的人将金钱、时间以及精力用于从事所谓的“消除紧张情绪，缓解生存压力”的活动，而不是去从事有利于“解放未来的自己”的活动。大多数人每周辛勤工作，也许是赚了很多的钱，可是他们在周末又会把所赚的钱中的大部分花掉。于是未来的自己，仍在重复今天的步伐，而且只会走得愈来愈艰难。

在我看来，这些人都相信未来的某一天，命运之风会把他们吹进某个富裕而又神秘的港口，同时又盼望在遥远未来的“某一天”退休，

然后在“某地”一个美丽的小岛上过着无忧无虑的生活。当我问及他们，将如何到达这个未来时，他们又会回答说，一定会有“某种”方法的。这样的未来，虚无得连他们自己都无法辨识，你认为真的可以实现吗？

我们每个人的身边，甚至包括我们自己，都不知道自己该走向何处。如果我们对自己究竟要走向何处，究竟想获得什么，不能给出明晰的回答的话，那他们就可能永远到不了“想要的未来”。茫茫人海之中，这样的人不计其数，你也许会为如此多的人生活于漫无目的之中而感到惊讶，但是反过来也要看看自己，我想要的未来是什么？我是否把它写下来了？

是的，你想要的未来，需要写下来。

很多人都不大喜欢做这种事情，因为计划未来会限制生活的创造性和乐趣，但是每一个人，无论他是否清楚地意识到，他几乎都一直在思考着自己未来的人生。所以，何不在今天就把未来想要做的和想要完成的目标写下来呢？因为光在脑子里想想，和把它写下来，是完全不同的体验，试试吧，给自己足够的时间，不要筛选，把想到的都写下来。这时候，你只是在描述自己想要的未来，暂时不需要对写下的目标负责，所以，尽量写出现在能想到的所有目标吧！

1942年的一个下午，15岁的美国少年约翰·哥达德，坐在洛杉矶家中的饭桌旁，满怀雄心壮志地在黄色便条的顶端写上“My Life List”（我的人生目标）。他的梦想是当一名探险家，为了圆梦，他在人生目标下面，一口气写下了未来的127个具体目标，主要包括健身、音乐、外语、无线电、读书、出书、驾驶、医疗、当演员、旅游探险等10个方面。从此后的每一天，约翰·哥达德围绕这127个目标而奋斗。到了60岁时，已完成了其中的109个，而他本人的身份，已是享誉全球的探险家。

也许，多年前的某一天，当你还是一个少年时，也曾经有过同样的梦想。只是，你想想也就作罢了，没有把它写下来，然后它很快就烟消云散了。

或者，你觉得自己的人生不能过得如此潇洒，你有责任要承担，有事业想成就，那么，你更要把自己想要的未来写下来。

我的一位朋友比尔，原来只是一家软件公司的普通职员。但从大学刚毕业走进公司的第一天起，他就为自己定了未来的目标：用两年的时间当上产品开发部的经理。他把这一未来写在一张漂亮的纸上，贴在卧室的床头。从那天起，“部门经理”就像一面旗帜，他没有一天不按部门经理的标准来要求自己。

这一准备过程是辛苦的，为此，他往往要比其他职员多做许多工作，休息时也要参加许多相关专业的培训课程。但美好的未来真是一个奇妙的东西，它使比尔每天都被疯狂的工作激情驱使着。虽然有些累，但劳累过后，想想自己的未来，看着自己的卓越业绩，他便体会到了更深的幸福和快乐。

不到一年，比尔就被提拔到了主管的岗位。他工作起来更加努力了，虽然为此他牺牲了许多娱乐和休闲的时间。但因为有了对未来的渴盼，他感觉不到工作的劳累，相反把它当作一种享受。他的工作能力和工作业绩不断得到公司总裁的肯定，在当上主管不到半年的时间里，再次被提升为部门经理，成了公司里被提拔最快又最年轻的经理。

现在，他又写下了新的未来——产品总监。

把你的未来付诸文字，并且经常检查，会使计划实现的可能性大大提高。从这一意义上来说，制订一份书面计划不仅是件好事，而且是到达未来必不可少的因素。

当然，我知道，一想到要写出一份正式的未来规划，你可能就会感觉十分讨厌。为什么？或许是因为你在工作或学习中参与过某些所谓的计划。这些计划，总是把时间都浪费在了似乎永远都得不出什么结果的无休无止的会议上；或者是因为你付出的努力，换来的多半只是宏大的愿景，而计划最后只是悄无声息地躺在书架上某个落满灰尘的活页夹内。现在，让我们抛开这些不愉快的回忆，你可以像涂鸦一

样随心所欲，描绘出未来自己想要的状态。

★束缚你的，是过去的意识

我现在的人生状态，是我多年前设想过的未来，为此我感到非常自豪。每当回首走过的路时，总有一些体会让我受益匪浅：人的一生，是被一条又一条的绳子捆住的，很多的条条框框束缚着你，让你无法施展自我魅力。之所以你会觉得别人比你强，是因为他比你先解开了一条绳子，先抛开了一道束缚。我们的人生从第一课到最后一课，都是学着解开身上的绳子的过程，也只有这样，你才能实现生命中一次又一次的突破。

美国哲学家和心理学家威廉·詹姆士曾说：“一般人只使用了他心智能力的10%，大部分人并不了解自己有些什么才能，与我们应该取得的成就相比，其实我们还有一半以上的才能沉睡着。我们只用了我们能力的一小部分。人往往活在自己所设的一个有限的空间里，我们拥有各种各样的能力，却不能成功地运用它们。”

事情就是这样，你相信吗？

在体育界，人们一直坚信，人类在4分钟跑完1英里是不可能的。如你所知，此类的“不可能”都是束缚我们的意识。然而，这一束缚的力量和影响力是如此的深远和宽广，它居然演变成了众所周知的“四分钟障碍”。那些人云亦云的体育评论员说，根本无法想象有人可以实现这一创举。于是运动员们也都认为，自己不可能突破这一局限。甚至连医生们也都附和，说这一成绩会超越人类身心的极限。

就这样，这一流传已久的意识一直发挥着它巨大的束缚作用，直到1954年5月6日。那一天，一位名叫罗杰·班尼斯特的运动员，在4分钟内跑完了1英里。这一天是个历史性的时刻，所有人都说，罗杰完成了一件不可思议的壮举，但他的成绩已经是人类所能达到的最快速度了，人类不可能再获得比这更好的成绩。

但是，既然之前的“不可能”被罗杰证明是可能的，那么这次的“不可能”也一样。果不其然，仅仅46天之后，一位业余运动员，在一位不知名教练的指导下，就打破了罗杰创下的纪录。

有意思的是，这位业余运动员是医学院的学生。他用自己的实际行动向前辈们证明了，所谓人类心理和生理的极限，不是不可以被突破的。

最初读到这个故事的时候，我沉思了很久：到底是什么在束缚我们呢？是所谓的“生理极限”，还是我们过去的意识？所谓的极限是可以突破的，只是我们心中已有的信念，消弱了我们直面挑战的锐气。因此，也就束缚了我们的身体。

我们每天的成功与失败的经验，都在证实和否定着我们目前的自我意识。所有告诉你“不可能”的意识，都是一种束缚，都是值得关注的地方。

有一次，朋友送了我一盆花，说是一种名贵的兰花。妻子爱花，对它呵护备至。然而有一天，我惊讶地发现，它那粗大的枝干上肿了一块，非常难看。我的第一反应就是，花儿也会长肿瘤吗？这是种什么病啊。虽然感到非常可惜，不过我还是跟妻子说：“这花不行了，改天你丢了它吧。”妻子沉默了一会儿说：“再等等吧，等它真的死了再说。”

就这样，这盆长了肿块的兰花被留在了家里，我每天看到它，都感觉那盆兰花是在垂死挣扎。后来，也就不再花时间关注它了。

直到有一天回家，妻子欣喜地抱着那盆花让我看。只见那个难看的肿块变成了一串串花苞！花苞的形状像紫藤一样，只是它的颜色是黄灿灿的，幼小而美丽的流苏低垂着。

你可以想象到，当时我有多么惊讶，有多么感慨。

我从来没有想过，那个难看的肿块会变成美丽的花朵。可是，我自己没有想到的事情，就不会发生吗？当然不是，这个世界上有太多

我们不能理解、不曾想到的事情，它们都在我们的“意料”之外。而原来，我那么信赖的意识，其实是很不可靠的。对于未来，它往往是一种束缚，因为所有已经形成的意识，都代表“过去”。而超意识，代表的是“未来”。沉溺在过去中，是很难拥抱未来的。

我并不否认过去的意识的作用，它们往往是宝贵的经验。然而，就像一把双刃剑一样，在让你舒适的同时，它会给你带来束缚，阻碍你形成新的意识。可是，未来的你，需要的是属于未来的意识，而不是过去的意识。我们必须解除过去的束缚，才能在今天寻求上佳表现，才能在未来赢得更满意的自己。

一个在英国生活的朋友给我讲过这样一个故事：他认识的一位董事长即将退休了，要从下属中挑选一位接班人。最终锁定了两名候选人，甲和乙。由于他们两个都擅长马术，所以董事长把他们带到马厩中，给他们每人一匹骏马，然后宣布了考题：他们两个要绕场跑一圈，谁的马跑得“慢”，谁就是获胜者。

听到这样奇怪的考题，两人都有点不知所措。然而甲很快丢下自己手中马的缰绳，跳上了乙的马背，然后策马飞奔，把分给自己的马丢在身后。这时候，乙也已经反应过来，但为时已晚。

你能说乙没有甲聪明、没有甲知识丰富吗？没有人可以做出这一结论，但我们都可以确定：甲比乙更灵活，他能够跳出已有意识的束缚，所以能够在不断的否定中挖掘出更多潜力。而这种人是最有价值的，因为他们的未来最让人期待。

换作是你，是否也会做同样的决定？

一个人能不断跳出过去意识的束缚，就能不断得到自我提升，这种心理认可和自信，能让人对自己形成正确的认识，知道自己是一个什么样的人，能够做什么，不能做什么，因而他们能做自己的主人，独立地做出判断和从事行动。他们还能够不怕否定、批评和指责，有自己内在的标准。他们也能够不停留在现在的安全感里，敢于去追求未来更好的自己。

你，愿意成为这样一个人吗？

★习惯会阻碍改变

我们已经知道了，束缚自己的，是过去的意识。所以，想要跳出过去意识的束缚，我们需要做的是“改变”。只是，改变往往都很难，为什么呢？因为我们的习惯，会习惯性地阻碍改变。

直到现在，我还记得刚刚搬到现在这个寓所时的情形。由于在原来的公寓住了好几年，所以我生活中的一切路线，都是以它为中心的。因此，搬到这个新住所时，一开始我很不习惯。

有一天，我从出版社出来，因为心中在思考别的事情，所以开车时有些心不在焉。当车停下来之后我才发现，我又把车开回了原来的家。一路上，我根本没有意识到自己在往哪儿走，我根本没有意识到该走哪条路线，该在哪里停下，就这样一路开回了老地方。可以说，在这个过程中，意识没有参与，是潜意识掌控了我的方向盘。所以，我才会不知不觉地走上了老路，回不到新家。

你是否曾经遇到过这样的情形呢？我知道很多人在喝醉酒的时候，明明不省人事，大脑一片混沌，还是可以找到自己的家。在这个过程中，起作用的就是潜意识和习惯。

我们知道，习惯是潜意识的功能。坚持不断地做某一件事，就会形成习惯，也就会形成潜意识所固有的模式，而不是靠显意识去分析、鉴别、推断。

显然，习惯有很多好处，它可以让我们毫不费力地完成某些事情。按照习惯去做，对意识来说，是非常节省精力的，它也乐得偷懒，让潜意识接手这些工作，让你按照头脑中已经设定好的程式去行动。

只是，人之所以和机器不同，就在于他有主观能动性，他会寻求更好的改变。当你接收到了超意识的信息，当你发现了身体里的另一

个你，当你为自己设定了新的人生路线时，你肯定需要做出改变。这时候，原来的习惯就变成了束缚，它不仅会把你引回老路，更会阻碍你的超意识为新的方向服务。

面对这种情形，除非你调整自己的潜意识，也就是习惯，否则，你将会毫不迟疑地重复之前的选择。当你重复之前的习惯时，就是在强化原有的潜意识。而你为自己设定的新的道路，需要形成自己新的潜意识，进而深入超意识中，让它为成就新的你而努力。如果不能把潜意识中原有的信息赶走，与之相矛盾的新信息就无法书写到超意识中。那么，你想要在新的道路上走得顺畅，就更为艰难。这也就是为什么你需要改变自己的习惯。

我们的思维习惯和行为习惯都是潜意识的一种自内而外的表现和特征。想要改变潜意识中的信息，我们可以从外向内进行。先从改变自己的习惯做起，进而形成新的潜意识，然后影响到超意识。

只是，你也知道，习惯的力量是很强大的。想要改变它，潜意识中一定会有阻力，表现出来的，就是这样一些想法：“都这么多年了，就这样算了吧！”“这种新玩意，还是年轻人去玩吧，我不适合。”“过一阵子再说吧。”“谁知道结果会怎样呢，还是先凑合着吧。”

然而，想要改变自己，改变我们的生活，想要接收到新的超意识，我们就必须主动去改变习惯，改变潜意识，否则我们就只会重复以往那种由一点一滴的潜意识构建出来的生活模式，无法给超意识新的刺激，无法聆听到它那过于微弱的声音。

我们的性格，其实就是一堆习惯，是若干习惯的组合体。当你意识到某些习惯已经在阻碍你接近未来的自己时，依然会纵容它阻挡你吗？

即使习惯的阻力无比强大，但倘若你不让意识偷懒，依然可以改变它，改变潜意识。我承认，改变是艰难的。当我们被要求除去那些我们所熟悉的思想和感情时，我们的潜意识都会本能地加以抗拒。不过这时候你别忘了，我们的意识承认自己身上的那些习惯是有害的。

所以，如果你能让意识恪尽职守，就可以让它成功地影响潜意识。毕竟，潜意识中的信息，都依赖于意识来输入。

一般来说，一旦我们的潜意识接收了某种信息，要想驱除它，就必须坚持不断地反暗示，直到把原有的信息挤开，迫使潜意识接收新的信息。如果你能够朝思暮想、念念不忘，就能把想要输入的新信息渗透到“潜意识”中，进而在超意识里占据一席之地。

不过，习惯的改变和潜意识的改变，都不可能很快实现，它必须是一个渐进的过程。如果我们试图在一夜之间变得成功，我们将只会再一次面临失败。但无论如何，意识到那些束缚自己的习惯，意识到它的阻力，是值得庆贺的一个开端。接下来我们要做的，就是用一个好习惯去取代它。

★替换法则，重塑你自己

刚刚已经说过，我们的人生、我们的思想、我们的性格，其实就是由一个个习惯构成的。因此，想要重塑自我，还是要从习惯着手。从有意识地改变习惯做起，然后一层层地影响潜意识、超意识，然后拥有一个全新的自我。

通常在提到“习惯”时，很多人习惯用“改掉”这样的词。但是，很少有人对“改掉”这个动词做更详细的解释。习惯的更迭有它内在的规律——如果你不想要某种习惯，你很难让它离开你，除非有新的习惯来替代它。

我曾经遇到过一位叫蒂姆的销售员，他告诉我，本来他的销售业绩和收入都很不错。但最近几个月，只能说诸事不顺。事情是这样的：几个月前，他向一位新开了诊所的牙医推销一件医疗器械，这位医生本来已经答应了他，但等到签单时，这位年轻的牙医却突然反悔了。对蒂姆来说，这种事情是前所未有的。他虽然大度地表示没关系，但心里其实特别沮丧。

只是，他没想到这件事情对自己的影响有那么强烈。在后来这几个月里，他一直生活在怀疑和恐惧中，担心别的客户也会这样。即便客户跟他签单了，他也难以完全放心。极度缺乏安全感的他，开始变得疑神疑鬼，心中总是充满了沮丧，对客户也充满了敌意。他的销售业绩可想而知。更严重的是，他的生活也受到了很大影响。原本开朗乐观的他，人际关系也变得越来越差。

听完了他的故事，我告诉他，其实你很清楚自己的问题所在。既然你可以在几个月的时间里形成扭曲心态，那么也同样可以经过某段时间，恢复到健康心态。

我给他的建议是：首先，每天白天，在跟别人交往时，把第一时间浮现出的想法，都从相反的角度再重复一遍。比如，如果有人说："蒂姆，我想再考虑考虑。"按他现在的思考习惯，会认为"这个人拒绝了我"，但此时在意识中，要刻意从相反角度再思考一遍，要这样想："他没有明确拒绝我，这意味着他对我有好感，或者意味着还有希望。"其次，每天晚上听一遍自己录下来的这段话："我的超意识无所不能，我的潜意识根本不怕困难，我的意识希望拥有美好的生活。我每天在做的工作，是为所有人提供他们需要的东西和最好的服务，我是个很有价值的人，是个很快乐的人，会拥有幸福的生活。"

仅仅过了一个半月，当蒂姆再次来见我的时候，不用他开口说什么，从他那灿烂的笑脸和浑身上下散发出的气场中，我知道他已经重塑了自我。

我之所以给蒂姆这样的建议，正是基于替换法则。白天，他需要把潜意识中浮现的消极想法，用积极想法替换掉；晚上，当意识休息的时候，潜意识仍在活动。让他一遍遍听录音，也是在用积极的话语替换掉潜意识中那些消极的思想。我确信，这种做法是行之有效的。

只是，你可能会问，为什么蒂姆花了那么久的时间才奏效呢？

这是因为，在实际生活中，我们用新习惯替换旧习惯的过程是这样的：你的意识告诉你，要改掉旧的坏习惯，要用新的、更正面的、

更有价值的好习惯来替代它。但这种想法，一开始，只能停留在意识层面，它还不够强烈，还不足以进入潜意识。

而与此同时，那些旧有的习惯是潜意识的表现，它的力量要远远强于你想要输入潜意识中的新习惯。而我们的超意识是没有判断力的，它并不知道哪些习惯对你比较好，哪些不够好。它一方面会全盘接受，另一方面自然会倾向于支持力量比较强大的旧习惯。

于是，当你用意识的力量强制自己去接受新的好习惯时，其实是在强迫自己的超意识和潜意识，于是你当然会感到莫名的不自在、不舒服。而一旦当你放弃新习惯，回到旧习惯时，会感到特别自然，就是这个道理。因此，在用好的新习惯替换坏的旧习惯的过程中，我们必然会经历一段挣扎，会有一段不适的时期，这是意识和超意识协调交涉的时期。

在这种压力巨大的状态下，你需要做的只是坚持、重复。想知道重复的力量有多强吗？看看广告就知道了。虽然你和绝大多数人一样，对广告有一种天然的警惕和防备心理，但是那每天播放的广告，一再重复，在你的潜意识里植根，当你下一次购物时，它就会发挥自己的强大功效了。同样道理，你想要养成的这种好习惯，也可以像广告一样，在一再的重复中，它也能够成功进入潜意识，赶走那些因为不再被重复而变弱了的旧习惯。

也就是说，你必须有意识地、更多地重复你所希望的新习惯，让其重复的次数超过你重复旧习惯的次数，才有可能让新习惯在潜意识中生根发芽，进而在超意识中拥有足够的分量。

☆练习三：梳理内心

我那位创业成功的朋友罗杰，在拥有了名利之后，过得没有自己想象中那么快乐。而且他说，自己有时候在需要做决策时，没有以前那样睿智果断了。我说，可能是富足的物质生活和身边喧嚣的欢乐，掩盖了你内心的声音。他困惑地问我该怎么办。

我问他："你了解真正的自己吗？身体里的另一个你是怎样的你是否明白？"他迷茫地摇头，于是我建议他进行梳理内心的练习，完成这一过程之后，超意识发出的声音会更清晰，更容易听到。现在我把它整理出来和大家一起分享。

第一步　清除心灵垃圾

孩子的内心都是澄净的，所以他们有天生的智慧，他们的超意识更强。而我们随着阅历的增长，内心充满了没有价值的信息，它们大都是对身心健康无益的垃圾。因此，首先我们要整理内心的混乱，把心灵垃圾清除出去。

比如，有一次，当我搞砸了一件事时，忍不住在心里说："我真笨。"但我很快意识到，这些意念停留在大脑里极为有害，一定要忘却它们。于是我对自己说："那不是我，那不是真的。"我甚至还喃喃自语，"那个消极的你，再也别想操纵我。"然后我就慢慢感觉好起来。

我知道，很多人都对自己极度不满意，而且他们总是认为自己是唯一这样的人。事实上，很多人都爱自责，却从来不会公开。那么，既然不愿对人公开，就也不要对自己开放。不要把这些垃圾留在脑海里，把它们清除出去，你的心灵才会更清净。

第二步　建立心灵轨迹

每个人的心灵成长都有其独特性，随着我们人生阅历的丰富，我们的心灵在不断地发生变化。因此，描绘出心灵轨迹，有助于你倾听内心。

现在，不妨马上开始动手，在你的电脑上新建几个文件夹，给它们命名：电影、音乐、书籍、视频、图片等，把所有对你的心灵曾经产生过较大影响的记忆一一归类放在这些文件夹中。如果可以，在这些文件的名字后面都标注上日期。或者把它们按时间顺序排列。在建立这个文件夹的过程中，你一定会有所感触。

这一步还有后续过程，你需要每隔两周或一个月就对文件夹整理一次，同时也梳理自己的内心变化。

第三步　试着沉默一天

我们每天所说的话，有一些是不该说的，有很多是不必说的。想想自己每天说过的话，都是必须说的吗？如果你经常谈论一些琐事，那么停留在你超意识中的琐碎小事就越多，你的超意识所受的干扰也就越强。

在周末或者节假日的某一天，选择让自己沉默不说话，自己读些书或者上网。一天下来，你会发现自己内心得到了一种极大的安宁感。

Part 4　提升洞察力的秘诀

在人性的丛林里，我们必须时刻保持清醒。谁是我们的朋友？谁是我们的对手？可以依靠谁，不可以依靠谁？应该怎么去战胜对方？应该怎么上台阶？对于这些问题，我们不能不清醒。不过，想要得到这些问题的答案，其实也不难。在超意识的帮助下，你可以通过自己细致入微的观察，感觉自己的情绪，感受周围的气场，感知对方的念头，从而成功地吸引别人，并且能够聪明地趋利避害。

★FBI给我的启示

当乔·纳瓦罗声名鹊起的时候，我也充满好奇地研究过他。他现在是美国知名的扑克牌教练，曾经担任美国联邦调查局干员长达25年时间，是反间谍情报小组的身体语言行为分析专家。他多次通过身体语言侦破大案要案，是名副其实的侦探大师。现在虽然已经退休了，但他依然在扑克牌教练职位上大展身手。他有一句话说，想要赢得牌局，“其中70%来自于阅人能力，赌博技巧仅占30%”。

和所有男人一样，我对竞技类游戏都充满兴趣。因此我也饶有兴致地读了他的《牌桌上的阅人术》。在这本书中，他根据自己在担任探员期间测谎犯罪人士所练就的观察力，教导玩家如何通过眼神、肢体动作的观察，看透对方的心思，在牌桌上给予对方致命一击，让自己大获全胜。

可能很多人对这项技术都深感兴趣，不过我更在意的是纳瓦罗的能力及其习得途径。这位FBI特工，走到朋友家的前门，就已经把周遭环境看清楚了：门前街道上停了哪些厂牌的车、隔壁房屋外有位男性在除草、另一间房子的门前放着两份报纸……没有任何刻意的观察或停留，这些信息仿佛已经自动自发地储存在他脑子里。正因为这样，他才能准确地做出预测。

比如，2008年，美国总统大选中奥巴马和希拉里由“敌”变“友”，很多人都认为他们是面和心不和，但乔·纳瓦罗却断言：“他们两个之间的关系并没有想象中的差，因为他们的身体语言说明了一切。”后来的事实证明，纳瓦罗是对的。

我们还是回到纳瓦罗的能力上来吧。他除了细致入微地观察周遭环境，还会再问自己：这些代表什么意义？例如，除草的人应该就住在那间房子里，因为门前的街道上没有停放任何除草公司的车辆。这种“分析”，是能够做出准确“预测”的关键一步。

根据纳瓦罗的描述，他每次坐上牌桌，第一件事就是观察同桌的对手，包括他们的脸部表情、双手放的位置、坐姿、穿着打扮。更重要的是，在玩牌的过程中，他会特别注意对手的行为是否出现异常。例如，原本放在牌桌上的双手突然环抱在胸前或放在大腿上，可能代表情势变得对他不利。如果对方将身体往后移，然后跷脚而坐，这就是自信的表现，代表情势对他非常有利……看起来并不起眼，但纳瓦罗就是通过这些毫不神秘的细节洞察一切的。

我还注意到一个有趣的现象，一般我们观察别人时，习惯第一眼就看对方的表情，但是纳瓦罗却反其道而行之，先观察对手的双脚动作，他的理论是：“脸部表情可以装，但是很少人知道如何伪装双脚的动作。”当然，除非他遇到了一个伪装到双脚的高手。

读完纳瓦罗的书和故事，我从这位FBI神探身上得到很多启示，最关键的一点是：在人际关系中，超意识也大有可为。当我们能够洞察幽微，为意识积累足够多的材料之后，超意识会向你传递指令，让你明确下一步该怎么做。

我们都是社会性的动物，我们每天都在与各种各样的人打交道，熟识的、陌生的。也许你学识渊博，也许你能言善辩，也许你谈吐文雅，可是仅仅拥有这些，你也不一定会成为一个受欢迎的人。因为，与人打交道实在不是一件容易的事情。你不能将人简单地分类，甚至不能按照同一种方法与两个人相处。你每天都不断地结识人、暗暗地琢磨人、试图了解人，但穷尽一生，可能也未必能真正地读懂某个

人，那些世事洞明的人际智慧也帮不上你的忙。

这时候，超意识就可以来帮忙了。它能帮我们准确地读心、猜心，懂对方心理，合对方心意，就不愁得不到别人欢心，也不愁难以应对了。

而“心”，是可以通过“面”知的。有部电影的名字叫《闻香识女人》，其实在我们的生活、工作中，很多小细节都可以帮我们识人。关键在于，我们能不能拥有“洞察力”。

其实，所谓的洞察力，往往来自于生活阅历的积累和对生活观察结果的统计分析，它是一种完整的理性分析、一种逻辑思维的延伸和可能性的渗入思考，只要能够充分地发挥自身一些能力，能够以完整的理性为前提，就能得到自己想要的一份完整的、接近正确的答案。

显而易见，如何在人际关系方面总结经验，形成判断，这是拥有神奇洞察能力的必修课。为此，我们先要收集足够多的信息。比如，一个人的外貌特征、言谈举止、不经意的肢体动作、话语中的弦外之音等都会泄露他内心的秘密：情感趋向、思维模式、行为方式等等。人们总是在掩饰自己，可是人性最自然的流露无法遮掩。而这些微妙的细节，我们的超意识都会极其准确地捕捉到。

★观察每一个人的神情

虽然乔·纳瓦罗喜欢反其道而行之，爱观察一些不被人注意的小细节，但另一位FBI特工安东尼斯和他不一样。他喜欢观察人的神情。

这也不难理解。如果让一个天真无邪的儿童来画一个人，无论他画的是火星人还是章鱼人或是其他什么怪人，他一定会先画出脸，尽管他可能会画出没有脖子的人，但是绝对不会画出没有脸的人。而且这些脸上总是要有表情的，即使是“面无表情”，这也是一种表情。

这位在FBI专门研究人的面部表情的教官，在实战经验中总结出了一系列行之有效的分析人的内心世界真实想法的方法。他说：“要

知道，被调查者的面部表情是一切问题的源泉，通过这些调查者的面部表情就可以看穿他们的内心世界。人的面部表情直接反映了人的内心变化，掌握了这项技能，会对工作带来便利。”的确如此，他的这项技能屡屡帮他揭开案件背后隐藏的玄机，也让他屡建奇功。

纳瓦罗是扑克牌教练，而安东尼斯也喜欢用桥牌做例子。他说，人们在玩桥牌的时候，往往手中有了好牌，反而会故作镇定，根本不会将得意的神情表现在脸上，而是做出一副低调、保守的姿态。这就是桥牌高手有效迷惑对方的方法。所以，从某种意义上来说，玩牌高手也是控制自己情绪的高手。

其实这个道理并不需要FBI探员告诉我们，我曾读过德谟克里特的故事，这个故事更直观也更有意思。这位创立了原子论的古希腊哲学家，被后人誉为唯物论的鼻祖。据说，德谟克利特有时正吃着鲜美可口的瓜果，会突然从房间里跳出来，跑到地里去搞清楚瓜果为什么这么好吃。他就是一个具有如此强烈探索精神的人，可能正因为这样，他才拥有神奇的洞察力。

这位哲学家经常在街上见到一位姑娘，每次见面，他总是会说一声：“姑娘，你好。”但有一天，他见到这位姑娘时，稍微迟疑了一下，打招呼说：“这……这……太太，你好！”而就在前一天，他叫的仍是“姑娘”。

或许你跟我一样，还不能像德谟克利特一样一眼看穿姑娘的变化。但我们都知道，这是他仔细观察那位姑娘的脸色、眼睛的活动情况、面部表情及走路的姿态等一系列举止的结果。也就是说，在高明的人看来，一个人，他心灵的每一个活动都表现在他的脸上，刻画得很清晰、很明显。只是，很多人未能获得这一能力，因此难以有这种体察。

所以，做一个敏锐的观察者，不放过任何细微的变化，抓住所有细微的非语言信息，都是为超意识提供必需素材的基本行为。为此，我们不仅要注意到别人表情比较明显的特征，又要能觉察出比较隐蔽的特征；既能观察表情变换的全过程，又能掌握各个不同表情的特

点；既能综合地把握表情的含义，又能分别地考察五官各个部分传递出的信息；既能发现众人表情的相似之处，又能辨别它们之间的细微差别。

听起来似乎很难，对不对？但实际上，或许你天生就具备这种辨识能力，如果你足够细心的话，就能在超意识的帮助下，拥有像德谟克利特那样的能力。

我曾看到过美国心理学家保罗·埃克曼的研究，他把我们的面部表情分为最基本的六种类型：惊奇、高兴、愤怒、悲伤、藐视、害怕。他认为这个世界上的所有人，不管生活在哪里，表达这六种情绪的面部表情都一样。如果你质疑他的论断，可以像我一样去观察盲人的表情。尤其是那些生来就双目失明者，你可以试着去观察他们的表情。他们从来就没有看到过我们的表情，你也知道，该做出怎样的表情是无法用言语描述清楚的。但你能看到，他们的微笑，和我们没有两样。他们也同样会流露出伤心、失望、兴奋等种种表情。你该如何解释这种现象呢？或许，在解读别人的表情方面，你拥有自己都没有意识到的能力。

然而，正如你所担心的那样，出于自保的本能，人类学会了各种各样的手段来掩饰自己内心的真实感情。面部表情，当然是其中重要的一部分。于是，我们所看到的表情，往往是不真实的。有时候你看到一个人在微笑，可是这个人心里不知道有多么愤怒。这时候，你要是单单根据他的表情来下结论，就不够聪明了。我想强调的是，观察表情的细微变化是我们判断一个人的内心真实感情的依据，但它绝对不是唯一的依据。

而且很多时候，你都能看到一些人面无表情。他们要么是漠不关心，要么是根本没有往心里去，要么就是极力压制自己的情绪，通常以第三种情形居多。然而这种波澜不惊的表情，也同样可以向你透露一些信息，因为能够控制自己意识的人比较多，能够控制潜意识和超意识的人，绝对是凤毛麟角。而后两者往往能在表情上，尤其是眼睛和嘴巴上，露出蛛丝马迹。

有时候，人们脸上的表情跟内心的情绪正好相反，原因是人在潜意识里不愿让对方看出自己心理的变化，所以会以其他表情来阻止情感的“外泄”，刻意隐瞒自己的喜怒哀乐。但你有超意识，它比意识更敏锐，更能洞察出表情背后更微妙的信息。前提是你要有很强的感知度，能够为意识提供足够细致与丰富的信息，这样才能避免超意识产生偏差。

★感受周围的气场

听起来，“气场”似乎是个很玄的东西，但实际上我们每个人都在不自觉地利用气场判断人。比如，现在有两个年龄相同、穿着完全相同的白T恤和牛仔裤的年轻人站在你面前让你区分，其中一个是学生，另一个是白领。十之八九的人一眼就能分辨出来，如果再让他们开口说话，相信没有人会判断失误。你或许说不上具体的理由，但就是有那么一种感觉实实在在地存在着。他们所给你的不同的感觉，就是他们自己的气场。

我曾有过这样的体验：有间屋子刚刚发生过争吵打斗，我一进去，就能感觉到不舒服。因为这间屋子有一种截然不同的“感觉”，空气厚重而紧张，我会莫名其妙地感到焦虑。这是因为屋子里有许多不易被察觉的、不友好的能量残余和投射。虽然争斗已经过去，但超意识还是敏感地捕捉到了残存的气场。如果我不提高警觉，就会轻易受到它们的影响，变得情绪躁动起来。

你一定也有感觉，当一个人发怒时，他的气场会变得暴躁。而且，气场是会影响别人的，周围的人也会受影响，在暴躁的环境里，我们没有什么人心情会好。比如，一个气场暴躁的领导，下面的员工一定会憋屈；同样，一个气场过于平静的领导，下面的员工会充满沉闷；真正的情人之间，有一种情感的气场，双方充满信心、凝聚力，只为双方散发……想想看，你是否曾经感受过这些气场？

每一个生命都有其气场，它是我们戴在身上的无形的精神符号，它不需要说话，也不需要特地说明，却掌管着你与人交往的第一扇大

门。你可以利用气场来震慑和伤害别人，也同样可以让别人喜欢和崇拜你。

为什么气场对一个人如此重要呢？举个例子，如果你去面试，开头和结尾会不会用上这样的话呢？“非常高兴坐在这里”“感谢您给我这个机会”“请给我一个机会”“我会努力证明自己的能力”，诸如此类的话，其实是把自己给看低了一等。而有经验的人跳槽都是底气十足，只会把注意力集中在业务和自己的能力本身，他们和面试官是平等、寻求合作的关系。所以，虽然前者非常谦逊礼貌，却丝毫引不起HR（人力资源）的兴趣。而后者，只需要不卑不亢的气场，就可以赢得面试官的欢心。之所以会有这样的结果，是因为对方能感受到你的气场，并且据此做出相应的反应。

我讲这些是想要说，在人际关系中，别人能感觉到我们的气场，我们同样也能感受到对方的气场。这种气场，可以帮我们看清局势，并且做出最有利于自己的决定。

现在的问题在于，你对别人气场的感知度如何？

比起我们成年人，孩子更容易观察和体验到气场这种东西，因为他们对外界的所有事物都更敏感，所以超意识更强烈。

有一次，我去一位朋友家里，他正在给宝宝穿新衣服。但看起来孩子根本不喜欢，因为他一直在哭闹。孩子的妈妈不在家，这位父亲想尽了办法让孩子安静下来，可是孩子一点都不买账。这时候，我问朋友，宝宝平时喜欢哪些玩具。然后我把它最喜欢的那个玩具和他经常盖在身上的毯子拿了过来。结果，在我这个陌生人身边，孩子居然很快平静了下来。朋友很奇怪，我解释说，这是因为，在孩子常用的毯子和心爱的玩具上，留下了他们气场的印记，当宝宝拿到这些东西的时候，他会从熟悉的气场中汲取能量，因而感到舒适。而新衣服会让孩子感到难受，因为这件陌生的东西，有一些他们不熟悉的气场，所以需要重新接纳。

再比如，孩子们画画时，往往会给不同的人物涂上不同的、大人

感觉怪异的色彩。这是因为在他们看来，不同人身上的能量具有微妙的区别，其气场也带有不同的颜色。然而成年人看到孩子的图画时，却只觉得可笑：“为什么妈妈周围的天空是紫色的？”“为什么猫咪是绿色和粉红色相间的？”“为什么你要把哥哥涂成蓝色？”世界上确实没有绿色和粉红色相间的猫咪，哥哥当然也不是蓝色的。这些，只是孩子看到了不同气场的颜色，然后用画笔表达出来了而已。不幸的是，我们成年人却在所谓常识和生活经验的束缚下，失去了这种与生俱来的感应能力。

那么，我们还有可能重新找回这种感应能力吗？

当然有可能。并不是只有超能力者才能看到气场。实际上，只要经过学习和坚持不懈的练习，每个人都可以感觉到它的存在，甚至有能力用肉眼来欣赏它。相信我，这不是什么天方夜谭，你需要做的，只是别再忽视它的存在，开始大胆去认识它、发现它。当然，你还需要勤于练习并且持之以恒。

想要感知周围的气场，可以有两种方法：

第一种是用心灵去“看”气场。首先你要让身心放松，然后努力排除杂念，把注意力集中在想要观察的对象身上。用你的直觉去回答下面这些问题：他给我的感觉是正面的还是负面的？他身上都有哪些显著特征？跟别人说话的时候，他身上有哪些变化吗？不要苦苦思索，也不用追究对错，用你的直觉给出最先浮现的答案，这是最接近超意识的信息。对于你直觉的准确程度，不要过于担心，因为只有足够放松，超意识传递的信息才越清晰。

第二种是用眼睛看气场。你可能听过某些说法，比如“他额头笼罩着一团黑云”“他脸上带着肃杀之气”……这样一些听起来虚无缥缈的东西，确实是可以被看到的。只是，你需要长久而专业的练习才可以看到。为此，你要练习自己的眼神，要让它能够看到的光谱范围更大。因为每种气场都是一种能量场，都有自己的频率。而我们的肉眼，可以感知到的光谱范围大大超出人类的想象。如果你能把双眼训练得更为敏感，就有可能像孩子一样，真的用肉眼看到气场。

随着你对别人气场的感知度增强，随着你对气场越来越敏感，除了能够感知到别人的气场，你还可以阻止那些会对你造成压力的气场，并引导那些对你有益的气场为自己所用。而这一切，或许都可以在你根本无意识的情况下，由潜意识帮你完成。因为这时候，情绪可以帮你做出判断。

★情绪会让人做出选择

虽然你的生活中每天都伴随有情绪，虽然你经常会闹情绪或者压抑情绪。可是，你对我们的这位亲密朋友到底有多少了解呢？

普通心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。”同时普通心理学还认为情绪和情感都是“人对客观事物所持的态度体验”。

这些术语太难理解了是吧，其实简单来说，我们可以把情绪理解为一种“流动的能量”，不管多么糟糕的情绪，都是合理的。

想想看，作为生命体，我们饿了，就会有吃东西的需要或欲望，产生寻找食物的动机，如果需要无法得到满足，就会出现焦躁不安的情绪。假如所有的需要都被满足了，那么就会拥有平和而快乐的情绪。也就是说，我们的情绪，源自内心深处对自身力量、处境的判断。而这种判断，是由不得你用意识控制的，但同时它的精准性又可以帮你做出更正确的选择。

在行为研究中，心理学家发现，那些处于意识之外的影响因素及动机发挥了关键性的作用。现在，我们已经不再那样确信，人们会真实可靠地描述他们的感受和动机。因为，从感觉器官接收到的信息，我们的大脑只能对其中极小一部分进行加工处理。所以，反映到意识层面的感觉，只是根据部分材料得出的，而且是在意识的作用下进行的分析，受到很多因素的制约。所以，它的准确程度并不那么值得信

赖。相反，我们的情绪倒有可能说真话。

有一次，我跟一位女性朋友一起吃饭。结账的时候，她抢着说让她来。我向来没有让女士付账的习惯，这一点她也清楚。但是那天我故意没有跟她争，而是顺势把付账的机会留给了她。只见那位女士面带微笑起身去结账，态度坚决，动作迅速。但我注意到，她在走向结账台的过程中，连续两次差点被绊倒。看到这里，我明白，她潜意识里是不愿意付账的。等她结完账回来，我没有着急起身离开，而是继续跟她谈话。

只见她依然面带微笑，但情绪显然有些低落，可能连她自己都没有意识到，但我感觉到了。我相信我这位朋友绝不是吝啬之辈，但她用意识做出的选择和超意识给她的指令是不同的，这一点或许她自己没有意识到，但情绪却无法控制地流露了出来。

这种玩笑不可以随便乱开，不过据此我却证实了一点：情绪这种流动的能量的确是很难控制的，不过它也正是一个人内心真实想法的体现，真实到连当事人都可能没有意识到。

我之所以这样说，是有科学依据的。神经科学家安东尼奥·R.达马西奥曾经说过："内部或外部环境中存在着危险的或有益的刺激，对于不同类型的刺激，进化以情绪的形式提供了相匹配的相应方式……换句话说就是，情绪的心理学目的是清晰的，情绪并不是一种可有可无的奢侈品。"

我们可能不在意情绪到底有没有心理学目的，但他这句话可以给我们带来启示：情绪对生存斗争具有重要意义，它会提醒我们正面临的危险，以及享有食物、处所和舒适环境的机会。它不仅为我们提供信息，还帮助我们应对现实世界。

当我们产生情绪之时或者之后，便会做出一定的反应。生气会做出攻击，快乐会继续作为，伤心会引发离开，惊奇便会设法靠近，厌恶会设法离开，惊恐会选择逃避。所以，学会感受自己的情绪，同时也能感受到别人的情绪，其实是很重要的。

比如很多父母，尤其是刚刚晋升为父母的年轻夫妇，对于整天哭闹的小宝宝，总是感到特别头疼。为什么呢？因为他们不知道孩子到底要什么。虽然孩子原本是很会正确表达自己的情绪的，只是在大人看来，他们表达情绪的方式很单一，就是哭。而父母呢，不知道哭代表什么意思。难以体察到孩子的情绪，于是只好以自己的逻辑推理来判断孩子到底要什么。这样很容易出错，自然也无法阻止孩子继续哭闹。

再比如我们的家人或朋友，每当感到生气、失望的时候，往往会把自己关在房间里，或者躲在厕所里，敲打着电脑键盘、摆弄手机、发呆、抽泣，以这样或者那样的方式来隔离自己。周围的人只能推测他们发生了什么情况，严重与不严重，由于过于谨慎和关心，很容易对他们做最坏的假设，又或者希望自己那些可怕的情绪可以过去，可以结束，却又不敢接触他们，不敢问他们。结果，就这样，我们开始逐渐习惯了没有他们的生活。当他们有情绪的时候，我们开始无视情绪的苦恼，甚至视而不见。于是，他们感到被冷落，被漠视，被抛弃。而我们自己呢？对此也不会感到很开心。这种局面，肯定不是我们乐于看到的。

因此，不管是面对孩子还是成年人，在处理人际关系时，他们不会或者不愿表达出自己的情绪时，我们只能让自己学会感知他们真正的情绪。

需要注意的是，不要从他们的行为表现上来推测他们的内在感受，这就很可能是错误的。因为很多人每当有情绪的时候，其表现行为都可能有限且不适当，所以会导致旁人永远弄不明白他们真正的情绪。你需要做的是用心，而不是用眼去感受。让你自己敏感的心灵给出指示，感知自己的情绪，同时唤起并发动身体，根据获得的信息做出行动。

★在心中替对方做判断

不用我说你也知道，当人们意见、观点一致时，彼此就会相互肯

定，反之，就会相互否定。所以，在人际交往中，不管你是想说服别人还是想要与人顺畅地沟通，如果能够事先判断出对方下一步的举动，那么无疑就能胜人一筹。

这个世界上，真的有一些人，不只特别注意研究别人的喜好，凡事还能够抢先一步，将别人想说而未说的话先说了，想办而未办的事先办了，表现出极大的主动性，他们往往是人际交往中的高手，也是备受世人瞩目的成功者。

就拿美国著名的“钢铁大王”卡内基来说吧，他有很多惊人的事迹流传，而在我看来，他之所以能取得如此巨大的成功，关键一点在于他有这种很厉害的能力，那就是，他能够清楚地洞悉对方内心真正的需求，然后有的放矢，当然百发百中。

在创业期，有一次他结识了一位煤炭业的“焦炭大王”，名叫弗里克。我们都知道，钢铁公司是需要大量煤炭的，而且卡内基对这个人的才干也很赏识，就想跟他一起合作。应该说，这是一个双赢的提议。

然而，卡内基通过调查了解到，弗里克为人十分自负，他拒绝过很多试图跟他合作的对象，尽管那些提议看起来都很诱人。但卡内基没有灰心，他知道弗里克根本不缺合作对象，但还是打算试一试。

他把弗里克请到家里热情招待，这时候的卡内基已经年近五十了，财富虽然还算不上富可敌国，但比弗里克要多得多。而弗里克还只是个年轻小伙子，但卡内基丝毫没有摆出任何架子，他在弗里克面前礼貌谦逊。这让年轻气盛的弗里克打消了敌意，对卡内基有了好感。

这时候，卡内基才提出了自己的合作提议——共同成立一家煤炭公司。其中，卡内基出资四分之三，弗里克出资四分之一，但股份双方各占一半。当然，之所以有这样的提议，是因为弗里克手中有煤炭资源，双方都很清楚这一点。

虽然看起来谁都不会拒绝这种天上掉馅饼的好事，但弗里克还在犹豫。卡内基想了想，明白了弗里克在顾虑什么，他又加上了一句："至于新公司的名字嘛，我想就叫'弗里克煤炭公司'吧。"这句话果然奏效，弗里克很爽快地答应了。

在这次谈判中，卡内基之所以能如此顺利，是因为他在心里为对方做出了判断，他看穿了对方想要虚名的心理，并且投其所好地及时奉上，立刻获得了合作机会。你也想拥有这种能力吗？

这一美妙的场景当然诱人，关键是，该怎样才能做到呢？我们是否能够连对方尚未做出的决定都能猜出来？是的，有超意识，这并不是什么大问题。

有一回，我的房屋由于遭到了台风的袭击而受到了一些破坏。由于我的房子是在保险公司投过保的，所以我准备向保险公司索赔，就给保险公司打电话，保险公司的理赔调查员很快来到了我家里。他主动先向我打招呼："你好，先生，很荣幸见到你。"我听了这样的问候，立刻明白了对方心里的感受，我也热情回应对方："你好，见到你很高兴。"

接着，理赔员单刀直入了："先生，很遗憾您的房屋受到了破坏，但在今天的赔偿上，恐怕我们不能赔得太多。请问，如果我只想赔给您100美元，您觉得怎么样？是不是嫌太少了？"凭借多年的生活经验，再加上从对方那里听出来的语气，我判断这个数额绝对不是对方的心理底价，这一次出价之后，一定还有第二次，甚至第三次、第四次。而且理赔员一开口就说他"不能赔得太多"，显然，连他自己也觉得这个数目太少，不好意思开口说，于是我选择了沉默。

果然，理赔员沉不住气了，他主动说道："抱歉，请不要介意我刚才的提议，我再加一些，200美元如何？"我说："不行，我还是不可能接受你这样的条件，数目少得简直难以置信。"于是对方又说道："那好吧，我赔给你300美元怎么样？"我又一次回答："绝对不行。""好吧，那就400美元，这个数额已经很高了。""我还是接受不了，你再来看一下房子的受损情况吧。"就这样，我一次次将赔偿金

增加，最后竟然以惊人的950美元的赔偿费结束了这次谈话。

通过这件事，我得出了一个结论：和别人交往的过程中，一定要冷静地分析对方的思想，判断对方的下一步动作，而淡定往往成为自己胜出的关键。因为只有在自己冷静淡定的时候，我们的眼光才能更敏锐，心情才能更平静，潜意识的活动也会更为活跃，接收到的超意识的信息也就更准确。

当然，想要让超意识给出更精准的判断，也需要为它提供丰富的原材料。为此，意识也有所作为。比如，可以从侧面观察了解一个人，看看他交往的朋友，借以了解他的为人。

或者，当我们对别人的真实意图不大了解时，可以通过巧妙地向对方提大量问题，并引导对方做出回答来得到一些不易获得的资料。关键的地方在于：不陈述自己的观点，让他们多说，从而来摸索、了解对方的意图以及某些实际情况。

美国著名寿险推销员乔·库尔曼，是第一位连任三届美国百万圆桌俱乐部主席的推销员。他成功的秘诀之一就是擅长判断对方，并用抛砖引玉性的提问来确认自己的判断是否正确。比如，客户说“你们这种产品的价格太贵了”，他会说：“为什么这样说呢？”“还有呢？”“然后呢？”“除此之外呢？”提问之后马上闭嘴，然后让客户说。这种抛砖引玉性提问的好处在于，你可以挖掘出更多的潜在信息，更加全面地做出正确的判断。

★经常使用换位思考

刚才我们一直在谈“在心中替对方做出判断”，其实有一点因素我没有谈到，不是因为它不重要，而是因为它太重要了，所以我要单独拿出来讲。

我们每个人身上都有两个世界，一个是现实世界，一个是内心世界。你必须走进别人的内心世界，知道对方想要什么，才能做出最好

的应对措施。用美国联邦调查局谈判专家威廉·霍尔顿博士的话来说就是："只有满足了对方的需求，你才能满足自己的需求。"这位博士还指出，优秀的谈判者必定是一名卓越的沟通者，他善于抓取对方的心理，以相应的语言模式迎合对方，让对方走进自己所设的世界而不自知。

也许我们现在不需要进行谈判，不过，如果能够做到这一点，在人际关系中一定能够大显身手。

当年美国总统大选的时候，克林顿与老布什角逐总统一职，在现场辩论赛中有位女士问道："你们会做些什么帮助贫苦人民？"

我们都知道，老布什的优势是政绩辉煌、经验丰富，但他的出身和经历决定了他缺乏社会底层经验。因此，他选择回避这一棘手问题。至于克林顿，当时和他相比，胜算要低得多，他走到这位提问的女士面前，动情地握着她的手说："我能理解贫苦人民的感受，因为我自己就来自一个贫穷的家庭，我能感受到他们的痛苦。"就是这样一句看似不起眼的话，让克林顿陡然多了大量来自底层民众的支持，最终在这场总统角逐中笑到了最后。

如果你能站在对方的位置来理解对方的观点，这时就已完成了自我消失，成为一个努力使别人愉快的人。而一个这样的人，让人感到愉快，让人不由自主地想亲近，就在彼此之间营造了一个轻松融洽的气场。在这个能量场里，一切都会进行得更为顺畅。

其实很多问题，如果你能站在别人的立场多想想，就不难找到妥善处理问题的方法，因为你和别人的思想沟通了，彼此就有了理解的基础。

下一次，大家如果在说话做事的时候，都能替别人想一想，想一想我这样做对别人会有什么影响，别人是不是也有这种要求；我这样做，别人会有怎样的感受。这样一来，很多问题就解决了。对此，我深有感触。

曾经有一段时间，我总是抱怨妻子花太多时间在我们家的草坪上，因为我觉得即使一周修剪两次，草地也和我们当初搬进来的时候差别不大。我每次在妻子修剪完草坪后都会这么说，这让她很不开心，每次说的时候，都会破坏家中原有的和睦气氛。

后来有一次，当妻子又因为这个跟我怄气时，我平心静气地想了想，决定站在她的角度来思考这个问题。直到这个时候，我才知道自己的毛病出在哪里，我从来都没有想过，妻子辛苦地修剪草坪，是希望我认为她是一个合格的太太，她渴望自己的劳动成果能得到我的称赞。

后来，当妻子再去修剪草坪的时候，我就主动提出要陪她一起去。妻子显然没想到我会主动要求陪她，她很高兴，我们就在一种很愉快的氛围下一起修剪院子里的草坪。

自此以后，我就经常和妻子一起修剪草坪，不仅如此，我还经常夸奖妻子勤快，说她很厉害，能把院子里的草坪修剪得与水泥地一样平。虽然我的夸奖可能有些夸张，但是那又怎样呢？这样做的结果是，我们相处的时光非常轻松愉快。

后来，每当我想要批评别人的时候，都会先让自己思考30秒：如果我是对方，会不会接受这个批评，会是什么样的心情。时间久了，我发现身边的朋友越来越多，我不仅更受欢迎，而且过得更快乐。

有位心理学家曾说过："我们往往能从别人脸上读到自己的表情。"所以，排除自己的坏情绪和疑惑的态度，以别人能够接受的态度和方式来与人相处，只有这样才能赢得他人的欢迎和赏识。

用美国汽车大王福特的话来说就是："假如有什么成功秘诀的话，就是设身处地替别人着想，了解别人的态度和观点。"因为这样不但能得到你与对方的沟通和谅解，而且能更清楚地了解对方的思想轨迹及其中的"要害点"，瞄准目标，击中"要害"，使你的说服力大大提高。

曾经有人说，要想让别人相信你是对的，并按照你的意见行事，首先必须要人们喜欢你，否则你就要失败。可是如果我不能设身处地站在别人的角度，找到别人的诉求，又怎么可能让对方喜欢呢？

我除了写作，偶尔也需要做一些讲座或演讲。这时候，我经常会租用一些饭店的礼堂。当然，是要提前预约的。有一次，在演讲之前不到一周，我临时接到通知，一个月前我预订的礼堂，租金要增加两倍。原来，有另外一场歌舞晚会想在同一天租用这个礼堂。于是，经理就想给我涨价。

这个价格我当然是不能接受的，虽然我对经理的做法感到气愤，但我还是找到他，平静地说："这个消息让我感到震惊，也很遗憾，不过我不怪你，这是人之常情。如果我是你，也会这么做的。毕竟，你的职责要求你尽可能地为饭店获取最大利益。"

听到我这么说，原来保持戒备状态的经理明显松了一口气。这时候，我紧接着说："把礼堂租给别人，那天晚上您的收益的确会更高。但如果拒绝了我，那您等于拒绝了成千上万现有的或者潜在的优质客户。因为我的听众，都是有文化的中层管理者，他们等于是活广告，会为您的饭店带来更多客源。您自己算一算，怎样做更有利呢？"

就这样，经理最后被我说服了，我仍然用原来预订的价格租用了礼堂。我想精明的经理之所以肯让步，要归功于我的换位思考。我一开始就站在他的角度思考问题，并且站在他的角度为他算经济账，从他赢利的诉求出发，这才让他心甘情愿地听我说话，并且能听进去。

一个人若能从别人的观点来看事情，了解别人的心理活动，就永远也不必为自己的人际关系担心。所以，我们要学会换位思考，学会为别人着想，懂得站在别人的角度看待问题。只有这样，别人才会同样为你着想，才会乐于接受你。这样，日常生活中的摩擦和冲突就会减少很多，人与人之间的关系也会变得更加和谐，你的人脉资源也就更加稳固，摆在你成功路上的障碍也会越来越少，你的成功之路自然也会变得更加平坦。

而且，换位思考的好处还不止这些。除了能帮你增进人际关系之外，它也正是超意识的一种技巧训练。我们的意识习惯了从自己的角度来思考问题，但它其实只是冰山一角，我们的超意识中还有无比丰富的信息，包括对未来的记忆，包括对方可能会有的各种心思。不过你也知道，超意识需要外在的刺激才能投射出来。因此，这时候我们还要借助意识来刺激超意识中关于对方的信息。当你刻意在大脑中想“如果我是他，我会怎么想，我会怎么做”时，超意识中关于这一部分的内容就会被调动起来。如果你能够捕捉到它，就成功地预知了对方的心理活动。

所以，想要提升你的洞察力，除了要眼明心亮，也别忘了多进行换位思考的练习。这种一举两得的好事，若能坚持下去，对驾驭超意识是大有帮助的。

★用超意识去吸引对方

这个世界上存在一种人，他们最显著的特点是“人见人爱”，这的确是一种让人艳羡不已的特质。或者说，是一种能力。

他们天生就长得人人都喜欢吗？不见得。只是他们身上有一种难以言说的吸引力，让人不由自主地喜欢他。而这种吸引力，和讨人喜欢的外表不同，是我们每个人都可以拥有的。因为，你拥有自己的超意识，能够感觉到对方会喜欢怎样的自己。所以，你就能用对方想要看到的自己，去吸引对方的注意，赢得对方的欢心。

比如，你的朋友给你看他的全家福，正常情况下，你都会不由自主地称赞对方的伴侣迷人，称赞他们的宝贝可爱。或许你的意识并不真的这样认为，但是超意识告诉你，你需要这么做，否则别人会不高兴。看起来，这是最简单不过的常识，但是当你深究其背后隐藏的根源时，就会发现超意识的痕迹。越是受欢迎的人，超意识的这种能力就越强。因为他们总能敏锐地判断出别人的喜好，从而让自己表现得更吸引对方。

但具体到人际交往过程中，怎样去吸引你所面对的人，还是要因人而异的。

有一次我去一家出版社洽谈新书的出版事宜，中途，接待我的编辑有事需要离开一会儿，我在等待的过程中，希望和另一位编辑聊聊。但对面那位女编辑对我的话题根本不感兴趣。我有些纳闷，对于一位编辑来说，我选择的话题，比如出版行业的前景、今年的畅销书排行榜等，应该都是很受欢迎的。可是为什么她会无动于衷呢？

正在这时候，她接了一个电话，我听到她在电话里焦急地询问，看情况，好像是她的孩子生病了。等她挂完电话，我试探着说了一句："小宝贝还好吧？身为母亲真是太了不起了，很辛苦，不过也很幸福。"我这句话无关痛痒，即便她不感兴趣也不会出什么错。但正如我所料，她对这个话题更感兴趣。她开始跟我讲起她的宝贝，我也跟她谈我自己的孩子。于是，气氛一下子融洽起来了，我们相谈甚欢。等到接待我的编辑回来时，她还依依不舍地跟我道别，留下了联系方式，和之前冷冰冰的态度，简直判若两人。

讲这个故事，我想说的是：想知道对方喜欢怎样的你，你最好能事先做出调查，至少也要通过观察和询问有所了解。想想看，你见过那种不听不问，一见到病人就开药方的医生吗？你和一个陌生人初次见面的时候，不管不顾就滔滔不绝地说话，就相当于不问病人就开药方的医生，效果怎么会好呢？你一定要对对方有所了解，才可以确定自己该怎么做才会最有效。

如果你对交往的对象一无所知，没有条件对其进行深入了解。这时候，可以根据人之常情进行判断。

我们都知道，为对方的利益考虑，他会比较感兴趣。所以，如果那位推销员和往常一样劝导皮鞋店老板，那么结果肯定和前几次一样。这次，他终于变聪明了，成功吸引了对方，才为自己赢得了机会。

如果说上面这些人都是通过投其所好来吸引对方的，那么以下我

的这位朋友的做法便技高一筹。他真正运用超意识准确判断，并且顺利实施。

我的这位朋友是记者，他接到了一项任务，要去采访一位物理学方面的教授。他对于物理一窍不通，临时抱佛脚也不太可能了。就这样，他硬着头皮到了教授家里。当他的目光在屋子里搜寻，看到墙壁上挂着好几幅风景画时，心里就有底了。他没有直截了当地提问，而是先从几处不为众人所知的美丽景点谈起，顺便提及摄影中的一些技巧。果然，这位教授很有兴致，高兴地拿出自己的相册给他看，向他讲述自己的旅游经历。气氛一下子变得特别融洽，在这种氛围下，采访想不顺利都难。

我的这位朋友，除了投其所好之外，还通过展示自己的才华顺利达到了目的。他之所以成功，是因为他准确把握了高级知识分子的心理特点：他们往往有较高的文化素养，但却大都自视甚高，所以不愿与常人交往，却倾心于有才华的人。因此想要获得他的青睐，最好的方法就是在交谈中恰到好处地展现出你的才华与学识。他们喜欢有涵养的人，那么你让自己表现得很有涵养肯定没错。

毫无疑问，当一个人喜欢你时，才会和你进行和谐投机的谈话，才能让关系更进一步。不过想要在短时间内让彼此陌生的人熟悉起来，似乎不那么容易。但这只是看上去很难，实际是有一些诀窍的。你可以先顺着对方的心意，做到投其所好，真诚地赞美对方的长处，使对方心情愉悦，拉近双方的距离，消除隔阂。

比如，每个人都喜欢谈论自己感兴趣和熟悉的话题，与志趣相投的人谈话会感到其乐无穷。因此，碰到陌生人不妨就从谈论对方的志趣和爱好开始，这样不仅会引起对方极大的兴趣，避免吃个闭门羹；更容易拉近彼此的距离，让对方将你划入他的朋友范围内——至少不是陌生人的范围内；然后再进一步展开深入的交流，让对方被你吸引。

★他想让你说点什么

当我们已经用超意识吸引到对方之后，只是为人际关系打下了基础。接下来，我们要在沟通中建立起真正牢固的联系。

这时候，该说点什么呢？

请注意，我认为，这时候你该考虑的，不是自己想说点什么，而是对方想让你说点什么。

因为，在工作中、生活中，只要你有求于人，哪怕是希望和对方建立良好的关系，都需要敏锐的观察力来解读对方的心思，这样才能知道进退，至少不说错话。

想想看，假如一开口就随心所欲、冒冒失失，那么一句话不对头，惹得对方发了火，不仅好关系没建立起来，还搞得别人对你印象恶劣，这岂不是损失太大。

有一位公关专家曾经跟我说：人们意见、观点一致时，彼此就会相互肯定，反之，就会相互否定。要想赢得别人的赏识，总要先细细揣摩他的喜好，然后尽量迎合他，满足他的欲望。有些人，不只特别注意研究别人的喜好，凡事还能够抢先一步，将别人想说而未说的话先说了，想办而未办的事先办了，表现出极大的主动性，他们往往是人际交往中的高手。

这位公共专家就是这样。她具有与变色龙一样的能力，总能够跟上对方的谈吐和思维，与对方的声调、节奏、音量和语速合上拍。如果我有点沮丧，她也会分担这种感情；如果我很开心，她看起来也由衷地快乐……给我的感觉是，她特别了解我，总能说出我想听甚至我自己想说的话。而且我知道，不仅仅只有我有这样的感觉。

想想看，如果能成为这样一个人，在人际交往中岂不是会顺畅很多？

假如我们对他人的言语、表情、手势、动作，以及看似不经意的行为，有较为敏锐细致的洞察力，能够掌握对方意图，就不必担心人际关系不够好。

比如，假如你正在说话，对方却不时地移开目光，那么他很可能对你的话没有特别在意或没有兴趣，那么就不要继续滔滔不绝了，转换话题才是明智之举。

假如你去拜访别人，主人一面跟你说话，一面眼往别处看，同时有人在小声讲话，这表明刚才你的来访打断了什么重要的事，主人心里惦记着这件事，虽然他在接待你，却是心不在焉。这时你最明智的方法是打住，丢下一个最重要的请求告辞："您一定很忙。我就不打扰了，过一两天我再来听回音吧！"你走了，主人心里对你既有感激，也有内疚："因为自己的事，没好好接待人家。"这样，他会努力完成你的托付，以此来补报。

假如在交谈过程中突然响起门铃声、电话声，这时你应该主动中止交谈，给对方时间来处理，不能听而不闻滔滔不绝地说下去，使主人左右为难。

有一位名叫玛丽的女孩，曾满腹牢骚地向我抱怨：她是个职场新人，刚开始工作不久，在大学学业优秀的她，本以为自己在公司里会很受欢迎，可没想到结果却是处处碰壁，好像公司的每个人，同事、老板、客户，都在给她脸色看。听了几个例子之后，我很快就明白原因在哪里了。

比如，同事贝拉满脸不快地从老板办公室里走出来，想必是挨骂了。玛丽立即走过去表示关心："是不是又被老板骂了，别放在心上。"结果却遭来贝拉的冷眼相对："哪有的事！"

再比如，有一天玛丽的朋友远道而来，她想请半天假，话才说出口就被老板训了一顿："没看到公司这段时间的业绩在下滑吗？还请假，不卖力工作业绩怎么升！"碰了一鼻子灰的她从同事处得知，老板今天上午，才被他的老板叫去谈过话……

为什么她总是说错话呢？因为她根本不知道对方想让她说什么，根本不能说出对方想听的话。

在人际交往中，开口之前，我们需要对一个人的言语和表情进行分析。当然，如果可能的话，你还要结合对方的个人信息、背景等，这样才能领会到对方没有说出来的，或者故意掩盖的真正心声。只有这样，我们才能说出对方想听的话。不过想要达到这一目标并不容易，需要我们有丰富的生活经验，有相关的心理学、社会学知识，而且还要有敏锐的观察力、分析力和逻辑推理能力。并且这一切，都要在一瞬间发挥作用，迅速判断出来。不过，我们也不必担心，与这些相比，更重要的是，我们要有对意料之外的信息敏锐感知的能力，并且恰当地用潜意识处理，迅速地接收超意识给出的信息。而这种能力，并不需要多高的智商或者多老练的经验。

总的来说，想要感知对方愿意听到的话，我们需要根据实际情况灵活应对。但我有一些基本原则介绍给大家，掌握了它们，可以配合超意识更好地工作。

首先，如果和别人是初次见面，那么用心了解与利用对方的兴趣、爱好，就能为超意识提供更多可供使用的素材。

其次，人类是这样一种动物，我们往往认为自己不够完美，心中有一个理想的自我，但现实中真正的自己却未必是这样。比如，一个过于丰满的姑娘，可能希望自己身材苗条，虽然事实并非如此。但是在和别人交往时，她会希望听到别人说她变瘦了。尽管她的意识很清楚这不一定是真话，但超意识并不知道，由于这些话满足了她内心深处潜意识中的渴望，因此会让她感到愉悦，也会让超意识发出信息：我喜欢听到这些话，我喜欢他（她）。

此外，交流是一种双方互动的过程。想要知道对方想让你说点什么，也不可以单凭猜测，你还需要及时插话证实自己的猜想。比如，在交谈过程中时不时地加入“真的是这样吗”“你说的是不是……”“为什么”这样的话，会让对方知道，你在认真听他讲话，你对他讲的内容感兴趣。有了这一认知，对方会谈兴更浓，也会对你更有好感。这时候，你能营造出更轻松融洽的氛围，让超意识可以更好地工作。

☆练习四："看"到信息

在这一章中，我讲了很多关于自己的故事。在练习一中，我就已经跟大家分享了自己经常进行的"捕捉信息"的练习，但我认为这还不够，我需要"看"到更多信息，这不是不可能的。我们都说盲人的听觉更敏锐，其实不然，盲人并没有更敏锐的嗅觉、味觉或触觉，他们只是在尽可能有效地利用这些感觉。我相信自己也同样可以如此。

为了提高自己视觉的敏锐程度，在日常生活中，我经常会进行如下练习。如果你感兴趣，也可以按照下面的步骤循序渐进地尝试：

首先，在眨眼之间，也就是0.1～0.4秒之间，看眼前的一样事物，然后闭上眼睛回忆它的样子和位置。

大约一周之后，可以去看马路上飞奔的汽车后面的牌照，尽可能去记住它的字母和号码。一开始你可能记不全，但要不断练习，直到你看上一眼，就能记下完整的牌号。

能记下汽车牌照之后，接下来去看大街上擦肩而过的人。那些陌生的脸孔，在擦肩而过的一瞬间，要记住并努力回想他们的特征，然后用心感知他们的气场。

每一天，你随时随地根据自己的实际情况，都可以进行这种练习。当你能够做到目光如炬时，就可以眼亮心明，锻炼大脑在一瞬间的强烈注意力，从而有效调动起超意识。

Part 5　超意识会让你成功

我们的超意识中有着富足的观念，我们理应变得富有、快乐和成功，我们有无穷无尽可随心所欲支配的资源，我们永远清醒地知道自己真正的价值，我们应该毫无保留地展现天赋，我们终将得到应有的财富。想要拥有这一美好的明天，我们就要常用正面的暗示来提醒自己，要不断为潜能寻找突破口，用超意识帮自己打破瓶颈，然后成功激发自身的潜能。

★为潜能找到突破口

在对意识和潜意识有所了解之后，我们一定都已经知道了，每个人与生俱来都拥有一个神秘的宝藏，这就是他们的天赋才能。如果这个宝藏从未被开采，一直处于休眠状态，那是一件非常可惜的事。

奥地利著名心理学家阿德勒对此深有感触。他曾说过，自己读书时，一开始数学成绩很糟，考试经常不及格，这让他对数学一点学习兴趣都没有。然而有一次，阴错阳差，他出人意料地解出了一道连老师都没做出来的数学题。虽然阿德勒根本不明白自己到底是怎样做到的，但那已经不重要了。因为这件事成了他数学潜能的突破口，成功地改变了他对数学的态度，他有了一种自己是数学天才的感觉。在这种感觉的驱动下，很快，他的数学成绩就在全校名列前茅了。

那道解出来的数学题，就是阿德勒潜能的突破口。它闪现出的那一朵火花，激发出了不可估量的潜能。而我们所要做的，正是为潜能寻找这样一个突破口。

法国一位公爵，同时也是箴言作家的拉罗什富科曾经说过：“不管人们怎样夸耀自己的伟大行动，它们常常只是机遇的产物，而非一个伟大意向的结果。”或许他的话有失偏颇，但也不无道理。倘若潜

能未能找到它的突破口，一个人便很难成功。

然而，问题在于，这个世界上所有渴望成功的人，都在为自己的潜能寻找突破口。这时候，你必然面临着极其强烈的竞争。而你如果能够借助超意识，就会比别人更容易找到这个突破口。

你也许不知道刘易斯·卡洛尔是谁，不过你可能跟我一样，是读着他的书长大的，也看了根据他的小说改编成的电影。他就是《爱丽丝漫游奇境记》的作者，一个出色的儿童文学作家。

不过，他跟我不一样，不是一位职业作家。他正式的职业是一位大学数学老师，而且还是一位逻辑学家。他当初以优异的成绩从数学系毕业，还出版了好几本数学著作。不过，这个卡洛尔可称不上是优秀的数学老师，因为他生性腼腆、不善交际，这也就罢了，他还患有严重的口吃病。对于一位老师来说，这可是个致命的弱点。我不知道当年卡洛尔是怎样讲课的，只知道，作为一位数学家，他不算成功，因为他的数学专著在今天寂寂无闻。

这样一位大学数学老师，怎么看，都跟作家没有关系，但他正是以作家成名的。他那个爱丽丝和兔子的故事，伴随无数孩子成长，在全世界享有极大声誉。但你知道这个故事是怎样写出来的吗？

卡洛尔一辈子都没有结婚，不过他非常喜欢孩子，最喜欢的是同事家里一个名叫爱丽丝·利德尔的小女孩。有一次，卡洛尔和他的朋友以及爱丽丝的另外两个姐妹一起乘船旅行。在漫长的旅途中，三个小女孩每天晚上都缠着卡洛尔给她们讲故事。

这位口吃的叔叔原本并不擅长讲话，他的生活、工作本身也和童话没有任何关系。但是在几个可爱的小姑娘面前，他却即兴讲出了一个迷人而充满想象力的故事。后来，他把这个故事写了出来，加上自己画的插画送给爱丽丝。这也就是那部让卡洛尔名扬世界的《爱丽丝漫游奇境记》。

如果没有这次旅行，如果严重口吃的卡洛尔拒绝讲故事，他的人

生一定是另一个版本。然而，历史没有假如，幸运的卡洛尔虽然选择了数学作为专业，却最终为自己的创作潜能寻找到了突破口。

表面上看起来，这个突破口得来的极为偶然，似乎毫不费工夫。但实际上，卡洛尔之所以可以即兴讲出这个精彩的故事，有赖于他的超意识的努力。因为所谓灵感，其实是从超意识中打捞出的一些碎片。它们本身已经存在了，只是需要在某个契机下，才会向你呈现出来。

所以，不管你目前的年龄、职业、境遇如何，在你身上，或许都有尚未发掘的潜能。而你的超意识，也正在为这些潜能寻找突破口。为了让这些潜能喷涌而出，一方面你需要增强自己的超意识，另一方面也要不断尝试新事物，给超意识带来新的刺激。只有这样，才能在最短的时间内，为自己的潜能发挥找到契机。

★唯有渴望，才会得到

“当你真心渴望某种东西时，整个宇宙都会联合起来帮助你完成。”

《牧羊少年奇幻之旅》一书中的撒冷老国王对将出发寻找梦中宝藏的牧羊少年这样说。

对于即将出发寻找超意识宝藏的你，我也想这样说。

在你心中，可能有一直期望去做的事情。在《牧羊少年奇幻之旅》中，保罗·柯艾略写道：“人一旦步入青年时期，就知道什么是自己的天命了。在人生的这个阶段，一切都那么明朗，没有做不到的事情。人们敢于梦想，期待完成他们一生中喜欢做的一切事情。但是，随着时光的流逝，一股神秘的力量开始企图证明，根本不可能实现天命。

“那些表面看来有害无益的力量，实际上它却在教你如何完成自己的天命，培养你的精神和毅力。因为在这个星球上，存在着一个伟

大的真理：不论你是谁，不论你做什么，当你渴望得到某种东西时，最终一定能够得到，因为这愿望来自宇宙的灵魂。那就是你在世间的使命。”

然而，“人们很早就学会了生活的道理。也许正因为如此，他们才会早早地放弃了它们。世界就是如此”。

为什么你不能激发出自己的潜能，为什么你无法接收到超意识的指示呢？

因为你不够渴望，你并不是“真心渴望”某种东西。

还记得《肖申克的救赎》吗？无辜的安迪被判入狱，在那牢不可破的监狱里面充斥着冤枉、鄙视、暴力、性侵犯、挣扎、死亡……几乎所有囚犯都慢慢适应了里面的生活，也许这就是“适者生存”吧。然而，有一天，安迪越狱了！是的，他在种种不可能中，创造了这样一个奇迹，因为，他渴望自由。

简单来说，真正冲破束缚的力量，是他心中的渴望。同样，能够帮我们冲破束缚、成就奇迹的，也将是渴望。可以是对自由的渴望，也可以是对美好生活的渴望，更可以是对幸福的渴望。只要你怀揣这份执着的渴望，那么你必定能翻越心中的“肖申克”，并完成自我的救赎。只要你真的渴望，这绝对不是天方夜谭。

我有一位人生态度非常潇洒的朋友，可能是因为从小在美国长大，所以他不像大多数华裔一样勤奋工作、储蓄。他一直都是快乐的单身族，直到遇到了现在的妻子。甜蜜的二人世界没过多久，他们就迎来了一个新生命。这位朋友的欣喜自然不必说，但他同时也面临着前所未有的压力。为了给娇妻幼子更好的生活，他需要更高收入，才能维持现在的生活水准。因此，孩子出生没多久，他的目标就制订好了：在一年内让自己收入翻倍。

他跟我说，自己从来没有像现在这样体会到钱的重要性，从来没有像现在这样渴望拥有更高收入。我回答他，这是个好的开端，有了

强烈的渴望，你就更容易得到自己想要的。

然而事态没有像我们期望的那样发展。很不幸，因为一篇报道出了问题，目标刚刚制订半个月，他就被解雇了。这位曾经的名记者就这样失业了，凭他的人际关系和成绩，在业内重新找一份工作并不难。他也的确需要收入来养家，因此看起来，他会顺理成章地换到另一家报社去。不过，事情再次没有如我们所料。

由于暂时赋闲在家，他经常找朋友聊天喝咖啡，结果有一位朋友得知他的情况之后，劝他改行做销售。还告诉他，行业间的收入差异巨大，如果他渴望拥有更高的收入，不妨换个行业。碰巧，我这位朋友前一阵子刚看过一本关于销售的书，对这个建议颇为动心，于是他略加准备就去面试了。接下来一切都很顺利，他顺利通过了面试，而且入行之后，业绩居然很不错。结果，一年之后，他的收入翻了一倍还不止。

在我朋友的这个故事里，被辞退、喝咖啡、读书等事情，原本是没有因果联系的，而且它们在时空上也没有关联。但是，就是有某种力量，让它们以某种方式结合在一起，共同成就了某种渴望达到的目标。这种力量，就是超意识的力量，它在你不知情的情况下默默工作，把所有你意识不到有联系的事情，超越时空地联结在一起，共同为你的目标服务。这时候，你所能利用的资源，会远远超出你的想象。

只是，想要让超意识这么卖力地工作，你还需要依赖意识的努力。你必须在意识中有足够的渴望，才能对超意识形成强烈刺激。

如果你还未“得到”来自超意识的帮助，那么，请你问问自己，我渴望吗？我真的渴望吗？我到底有多渴望？我像渴望氧气一样渴望吗？

从某种意义上来说，成功者和失败者的最大区别在于：成功者的心时刻在燃烧，而失败者却总是等待火种。当你心中涌动渴望的时候，千万不要抑制它。因为它是超意识发出的信号，是让你奔向美好

未来的一种契机。只要你顺势而为，必能让生命放射光芒。

为此，你首先可以为自己的“渴望”找一个理由。这些理由能在困难当前时把你激发起来。它能让你去做一些看起来不可能的事。尽管也有其他一些动机或理由能临时刺激你，但与你休戚相关的那些目标才能无限期地激发你。它是一口永不干涸的激励的泉水。什么时候你觉得没动力了，就去找找自己的目标以获得动力的甘泉。

而且，为了让你的渴望更具体，你要有一个梦想，而且还要够大。你要告诉自己：“能摸多高我就长多高，能探多远我就走多远，能看多深我就看多深，能做多少梦我就做多少梦。”

接下来最重要的，就是要有“饥渴感”。仅仅只是“想要”还远远不够。你一定要对它充满渴望。你的动力一定要足够霸道强劲，那样才能跨过总是出现在路上的那些障碍。

要想真正得到超意识的能力，你不仅仅是“想要”，还要是“渴望要”。仅仅是普通欲望，没法帮你渡过难关，因为你又不是非要不可。很多时候，有没有“饥渴感”就是成功者和尚未成功者的差别。

那么，怎样才能有“饥渴感”？这里就得看你的动机和梦想了。如果你真的已经找到了自己的使命，就该有一种“饥渴感”才对。如果你认为自己正在丧失这种“饥渴感”，你所要做的就是再一次确认自己的使命，让它与你的职业和目标联系起来，让它重新点燃你“渴望”的感觉。

★成功的头脑预演

如果你曾经对某样想要的东西拥有饥渴感，那么我想，你一定对白日梦并不陌生。别担心，它是很有必要的，在激发潜能的过程中，是值得提倡的。而且，你的白日梦越清晰，它变成现实的可能性就越大。

因为，这种不同寻常的白日梦，有另一个更美好的名字——成功

预演。你可以在脑海中创造或者模拟自己想要获得的目标，模拟即将到来的成功。可以想象自己就是一个成功者，想象成功之后的美好生活。

所以，请记住这样一句话：在前往成功的路上，形象化的设想——或者说在脑海里创造出鲜明的、激动人心的画面——是你拥有的最有力的，却最没有得到充分使用的工具了。

即便对网球不太了解，你也可能知道皮特·桑普拉斯，这位“温布尔顿永远的国王”“有史以来最好的草地球员”获得的荣誉不计其数。除了刻苦训练之外，你知道他还有什么获得成功的秘诀吗？在击球前，哪怕是练习的时候，他总是会先在脑子里形成一幅鲜明的画面。就像是一场彩色电影。首先，他会“看到”自己想要打出的球是怎样在空中飞翔的，看到球所走过的抛物线，看到它如自己所愿到达目的地。然后他会转换画面，“看见”在和煦的阳光下，自己心情愉悦地走进球场，手持球拍；“看到”自己挥出球拍奋力一击，击出一道漂亮的弧线，让刚才的画面变为现实。最后，他才会真的开始练习，让以上所有的画面真的实现。

听起来，这种在头脑中的预演很像是白日梦，似乎有点幻想的味道，但是如果你肯尝试，就会发现这样的假想确实对事情的进展会有帮助。

而且，你对成功的预演越逼真，它对潜意识和超意识的影响力就越大。这是因为你已经知道了，我们的超意识没有辨别真假的能力，在它看来，你所设想的某件事，和你实际所做的某件事，在思维过程上没有本质区别。因此，它会把假的当作真的。

然而事实上你预演的事情并没有真的发生，那么这时候，它会和实际情况发生冲突。也就是超意识层面的信息和意识层面的认识，会在潜意识那里发生冲突。在这种冲突面前，你的潜意识必须做出反应，它所采取的办法就是努力改变现状，这时候，你的大脑会产生若干微妙的变化。

比如，为了化解冲突，意识、潜意识和超意识会共同努力，调动一切因素帮你实现想要达成的目标，同时也会为你清除成功路上的那些障碍。

与此同时，你的思维会变得更为活跃，这意味着，你的创造力和灵感更强。也许早晨醒来，你会发现脑子里突然蹦出了好主意，在洗澡时、散步时、吃饭时……随时都有可能闪现出思想的火花。这种状态，是不是很美妙？别忘了，在它背后，是潜意识和超意识的巨大功劳。它们在成功前景的驱动下，正在努力让你达到心灵的平衡状态。

现在，你是否已经对成功预演的力量深信不疑了呢？如果真的是这样，那么离超意识前来帮你也就不远了。那么，这就开始准备进行一次头脑预演吧。

根据我的经验，一次成功的预演，必须要有丰富的想象。

比如，每当要开设讲座或者参加推广活动，出门前，我总会进行成功预演，预演一下自己将要成功的景象。一般来说，我首先都会把自己的表现想象一遍。在想象中，我的表现非常完美，赢得了一阵阵热烈的掌声，我会想象与会者非常满意的模样，想象我们甚至最后成了亲热的好朋友。

我还会想象：活动结束后，我走出礼堂的大门，看到路边的花开得特别漂亮，天空也格外蓝，身边擦肩而过的人都特别友好地冲我微笑，让我感觉生活是如此美好。

带着这种轻松愉悦的心情去参加活动，每次都会让我感觉有如神助。这种成功的预演，往往能为我带来成功的表现。

你呢？是不是也想要尝试一下？

想象本身就是一种极具创造力的事物，你可以和我一样，在心中勾勒出成功之后的种种美好情景，试着现在就去感受当时的愉悦心情。你的想象可以细致到当时的每一个小细节，包括你的所见所闻所感以及心中任何一种细微感受。所有这些细节，越清晰越好，最好能

让你兴奋到感觉这些想象似乎已经是真的了。

为了让自己的头脑预演更成功，你可能需要做一些准备。比如，收集一些图片，让你的想象更具体。有形的东西看起来会更清晰，这样一来，你的意识、潜意识和超意识思维也就会集中去关注你的目标。

总之，这些做法可以时时提醒你有那样的目标，潜意识中你就会不断寻找实现目标的办法，那么，你的自我修为就处于不断提高的状态中。这也是成功者在心理调整方面经常做的事情。当然，我们每个人都会遇到困境，处于一个个的低谷，但是只要我们在不停顿的想象和练习中激励自己，你的成功率就会得到提高。

★“以终为始”地付诸行动

在进行关于成功的头脑预演之后，最重要的一步，还是要将其付诸行动。只是，你该从哪里入手去做呢？是按部就班，还是另辟蹊径？

我在研究世界名企的企业文化时，曾注意到微软有一道特别著名的面试题，讲的是五个强盗分金币的故事。我一向是个数学白痴，题目和答案看得我头晕眼花，但最终我弄明白了一点：想要解决这个无比复杂的问题，只能倒推。否则各种可能出现的情况过于复杂，根本无法解决。这道题最终的答案我实在记不住，但我牢牢记住了这个道理：当你面对一个棘手的问题时，可以考虑通过倒推的方式去解决它。从结果出发，一步一步从后向前倒推，你会清晰地找到解决问题的关键所在。

更重要的是，“以终为始”的你，更容易接收到来自超意识的信息，在成功画面的伴随下，你会更积极地调动起主观能动性，让意识、潜意识、超意识一起为你服务。如此一来，成功的可能性当然要大得多。

你一定知道莫扎特吧，毫无疑问他是一位音乐天才。他写作乐曲时的那种轻松与神速，让人叹为观止。在他所生活的那个时代，人们就已经把他视为无师自通的天才了。那么，这位天才是如何进行音乐创作的呢？

莫扎特自己曾说："人们以为我的艺术得来全不费工夫。实际上，没有人会像我一样花这么多时间和思考来从事作曲；没有一位名家的作品我不是辛勤地研究了许多次。"的确如此，他研究了很多名家作品，也进行了大量思考，但他的这种思考是与众不同的。

当他思考时，大脑中想象出的往往是一整场歌剧及现成的乐谱，然后他将之准确无误地记录下来，无须再进行修改。他并不是像很多作曲家一样苦思冥想某一段落或某个音符该怎样安排，而是先就构建出了最终的结果，然后一鼓作气把成就这个结果的每一部分创作出来。这里面，明显有超意识的功劳。

不仅仅这种精神层面的活动可以"以终为始"地付诸行动，其他实实在在的实践活动，也完全可以这样。

被誉为"世界上最伟大的推销大师"的汤姆·霍普金斯，他的故事可以向你说明这个道理。从大学辍学后，汤姆·霍普金斯去了建筑工地干活，以扛钢筋为生。不过这显然不是他想要的生活，他相信这个世界上有更好的、更适合他的谋生方法。在寻寻觅觅中，他把目标锁定在销售上。

身为建筑工人的他，给自己定下的目标是销售冠军。从这个目标出发，他开始规划，思考一个销售冠军与一个建筑工人之间，应该怎样建立桥梁，思考自己应该做出哪些努力。为了这一目标，他用心钻研了心理学、市场学、公关学、现代销售技巧等种种相关领域的知识。

结果呢？结果他成了全世界在一个年度内销售量最高的地产推销员。他在3年时间里赚到了3000万美元。在27岁时，他就成了千万富翁。成功之后，他还出版了《如何成为销售冠军》一书，介绍自己的

经验和心得。

如果你相信超意识的魔力，那么当然会明白“目标导向式”思维的威力。这也正是你应该做的。

为什么“以终为始”的人更容易成功？首先，因为终点是标杆，给了追求的人一个方向；其次，终点也是一个压力，在追求的人身上会转化为动力，促使他不断地努力；再次，也是最重要的，那种“以终为始”的人，将天下的资源都视为自己可以利用的资源，他的能力、资源比“资源导向式”的人要大千百万倍不止，自然更容易实现目标。

然而，普通人的思维倾向于“资源导向式”，按照所谓的常理来操作和管理事情，因此总是觉得自己资源不够、精力不够、财力不够、智力不够，这也不够，那也不足，感觉做什么事情都是困难重重，没有办法破解。弄得自己束手束脚，一事无成，到头来追悔莫及。

而那些特立独行的人，他们往往不按照常理出牌，他们习惯于换位思考、换心思考、换向思考。你向前进，他往后退；你随大溜，他宁可孤单；你随和，他固执；你规规矩矩，他天马行空。到头来，你发现，他们总是能够独辟蹊径，取得意想不到的收获。

所以，及早给自己的未来设定目标，然后用“以终为始”的方法给自己制订计划，才是成功的有效策略。做任何事情的时候，你都可以从目标出发，根据目标的要求，规划实现目标的路径，明了实现目标的条件，并在实际工作中努力去发现、借助和创造实现目标的条件，根据超意识的指示，按照路径一步步推进，最终成就未来的你。

★超意识会帮你突破瓶颈

在我们追逐人生使命的过程中，尽管你进行了成功预演，也采用了“以终为始”的行动方案，但依然有可能遭遇到种种挫折，甚至会遇到使人一筹莫展的瓶颈。这些都丝毫不足为奇，倘若成功如此容易，它的滋味又怎么会那么甜美呢？

想要成为一个成功的人，往往先要有一颗成功的心。通过对身边成功人士的观察，我发现，他们往往都有伟大的目标，拥有美好的愿景。我想，道理应该是这样的：美好的愿景可以产生强大的动力，强大的动力催生坚定的行动，坚定的行动必然会成就成功的事业。所以，这也意味着，当你感到力不从心时，不妨构想一下你的愿景。这时候，超意识或许会向你发出信息，为你注入动力和能量。

不知道你是否看过《风雨哈佛路》这部片子，如果没有，我一定要向你讲述这个故事：

这是一个美国“奇迹女孩”莉丝·默里亲身经历的故事。这个金色头发的女孩生长在纽约，母亲吸毒染上了艾滋病而精神崩溃，父亲酗酒最后进入了收容所，外公又不肯收留她，她只好流浪街头。她8岁开始乞讨；15岁母亲死于艾滋病、父亲进入收容所；17岁开始用两年的时间学完高中四年课程，获得1996年《纽约时报》一等奖学金，进入哈佛学习。该是多么惊人的意志，才能成就这样一位女孩呢？

生活在社会最底层的她，在母亲死后无路可退，她只有两条路，要么去做妓女或者小偷，要么去拼命，虽然这不一定有结果。莉丝去了学校读书，每天在地铁上过夜，自己工作养活自己，最重要的，她还要拼命读书。

她活得无比狼狈，住在地铁里，捡食丢弃的食物，但是她没有放弃自己的理想，于是她决定推自己一把，她想和人们站在一块儿，不想在他们之下。她想去哈佛，做受教育最高的人，读所有最好的书，用她所有的潜能去做这件事。必须这么做，没有选择。然而，她的处境实在过于艰难。每当她感觉自己快要撑不下去的时候，她会怎么做呢？

她会构想一下将来的哈佛读书生活，她相信自己终有一天能走到这一未来，于是她就会觉得拥有了坚持下去的力量。

“我为什么要觉得可怜，这就是我的生活。我甚至要感谢它，它让我在任何情况下都必须往前走。我没有退路，我只能不停地努力向

前走。我为什么不能做到？”她说，“我不会累垮，我会挺过来。因为我能看到梦想。”

在这个真实的故事中，最感动我们的，是一个女孩的勇气。

我们中的绝大多数人，从来没有像她一样无路可退过，我们不需要做乞丐、在垃圾箱里捡拾食物、偷东西、睡在大街上或地铁里……所以，或许我们根本不能体会她需要多强的毅力才能坚持。然而她并不在乎，因为她的梦想总是能够给她力量，让她永不妥协。这种让人震撼的力量，来自于她坚定的意志，也来自于她的超意识。在她的构想中，她自己是成功的，她自己会成功，所以这种美好愿景会给她勇气和力量。

没人能和生活讨价还价，我们还活着，就要尽最大的努力。如果我们在身心疲惫的时刻，放弃自己多年的艰苦奋斗，那么就不可能接到超意识的指示，也就不可能碰上神奇的机遇。因为，机遇之神从来都钟情于那些在压力与困境中仍执着追求的人们。

我们应该记住，潜能的发挥永远不是以个人的身高、体重、学历或家庭背景来衡量的，而是以个人理想来决定，以你的执着程度而决定。想要成功跨越路途中的所有障碍，你就要像我一样，不放弃任何一个哪怕只有万分之一可能的机会。也许，那个机会就是为你准备的，不试试怎么知道呢？

有一回我要乘火车去波士顿，但由于这是临时行动，事先没有预订车票，而且正赶上圣诞节前夕，所以乘车的人比较多，车票很难买到。妻子替我打电话到火车站询问，得到的答复是，最近几天到波士顿的车票已经全部售光。唯一能拿到票的机会就是也许有人会退票，但是这样的机会只有万分之一。没有人能保证到底有没有人会退票。

可是，如果提着行李在车站等待，结果却没人退票的话，只能是白跑一趟。这种万分之一的机会，到底该不该去尝试呢？我没有多想，提着行李就准备去车站，就像我手里已经有了车票一样。

妻子问我：“要是你到了车站没人退票怎么办？”

“那就当作是我提着行李锻炼身体了吧。”我不以为然地回答。

到了车站，我等了很久，还是没有人退票。眼看离开车时间只有10分钟，乘客们都在排队等候上车了，我依然一无所获。不过我没有离开，不是还有10分钟吗？我依然有机会。

就这样，我耐心地又等了5分钟。在距离开车还有5分钟的时候，一个女人匆忙赶来退票，由于女儿突然发烧，她被迫退掉自己的票。就这样，我买下了那张车票，顺利地上了火车。

上车之后，我给妻子打了个电话：“亲爱的，那万分之一的机会属于我了。因为我相信像我这样乐观又肯坚持的人，总会成功的。”

是的，就是这个道理。在这个世界上，几乎所有事情，都存在着无数种可能性，只是我们可能没有意识到，但那并不代表它就不存在。每当我们遇到瓶颈时，问题也总是有解决办法的，只是你可能暂时还没有想到。

这时候，我们可以借助于超意识，我们需要在不懈的坚持中，为超意识寻找到外在的刺激，让它得以投射出来。这个过程固然不那么令人愉快，但你必须坚持，因为你的超意识只有在寻找到合适的投射对象时，才能让你感知到。所以，遇到瓶颈时，试着坚持下去吧，在不断的刺激中，总有一种会刺激到你的超意识。

★每天都翻看“蓝图”

有一次我去拜访一位女性朋友，她正在翻看一本薄薄的相册，还开心地拿给我看。她说，这是她的梦想档案，现在里面放了六张照片：第一张是婚纱照，第二张是一朵美丽的鲜花，第三张是加勒比海一个岛屿的照片，第四张是一个女孩大学毕业的照片，第五张是一位公司女总裁的照片，第六张是一位头戴硕士方形帽的女士的照片。这就是她想要达到的人生目标，她用一张张照片将它们描述出来了。

我觉得她这种做法特别好，想要盖一座大厦，第一步要干什么？谁见过哪一座楼没有设计蓝图就平地起盖的？把自己渴望的东西视觉化，让它变成一幅切实可感的“蓝图”，它们就会离你更近。否则，虚无缥缈的“想法”，很难激发出你的超意识。

如果你整天只是对自己或是对别人说：“我渴望成为世界上最成功的人。”但却不清楚自己接下来要做些什么，那么只能是白日做梦而已。因此，从现在开始，就是现在，拿出一张白纸来，涂写下自己的“生活核心”“生活次重心”，让来源于内心深处的声音牵引手中的笔，一笔一画，将这幅蓝图勾画出来。

心理学家奥里森·斯威特·马登说过这样一句话：“无论我们希望获取什么，都应该首先把它深深地印在心里。这是心理学中的一个原则。”

的确，把每天翻看蓝图培养成自己的习惯，这样就能够激发出自己超意识的力量，有效地提高大脑的紧张情绪。那么，大脑就会时常想着要跨越你的现状和蓝图之间的鸿沟，这是多么美妙的事情。最重要的是，如此一来，蓝图更容易变成现实。

对于你所想要的东西，只要你心里不停地想它，那么你就会得到它。因为，如果你可以每天翻看你的蓝图的话，你就会让自己的潜意识始终围绕这个目标运转，这样就起到了释放潜能的作用。听起来好像难以令人信服，但这是事实。

有一个年轻小伙子，跟我谈完话之后，当天就发e-mail告诉我，说自己现在很兴奋，因为刚刚制订了一个清晰的目标，勾画出了详尽的蓝图，并打算为之努力。他希望我能够看一下他的蓝图，并提出意见。

我仔细阅读了他为自己设定的蓝图，他写得很详细，包括时限和想达到的结果都一目了然，计划做得也很周密。于是我回信告诉他这个计划很不错，希望他能够执行下去。

但是几个月后，当我询问他计划进行得怎么样时，他却不好意思地说，自己已经放弃了。我很奇怪，仔细询问原因，他不好意思地回答说："最初描绘蓝图时很兴奋，可是没过几天，当这种兴奋的感觉渐渐失去的时候，就渐渐失去毅力，又回到原来的行为方式和生活轨道上，原来制订的蓝图就淡忘了。就这样，我的生活依旧毫无起色，所以现在仍然过着碌碌无为的生活。"

为什么会这样呢？其实最大的原因在于我们不去每天翻看自己的蓝图。如果不能做到每天翻看蓝图，那么我们就会失去初期的兴奋感，个人行为也会渐渐偏离蓝图的指引，我们的计划也就难以继续进行下去了。

要想克服上面的这种窘境，正确的做法是：每天都要尽可能翻看你的蓝图。

你把你所有的目标，无论是长期的还是近期的，都一一写下来，制订出人生蓝图。在成功路上你要走的下一步，就是每天把它们翻看两三次，这样才能激发你潜意识里的创造力。因为每天翻看你的蓝图，明确你想要什么，现在该怎么做，那么你的整个反应就会越来越灵敏，你会调动自己全身的力量来驶向目的地。另外，你可以在任何时间、任何地点，通过想象，感受那种实现每一幅蓝图时的成就感。

最后，我想要再次强调，我们渴望的东西一定要明确，最好能视觉化，最好是可触摸、可感觉的。这样的"蓝图"，才会更能刺激你的意识和潜意识，从而激发超意识。

★自信会让超意识更有益

在我们激发自己的潜能，让超意识帮助自己成功的过程中，如何接收到超意识传递出的正确信息是关键一步。问题在于，超意识传递出的信息，并不是永远有益的。它能传递出怎样的信息，只取决于你，取决于你在自己的意识和潜意识中储存了哪些材料。

很多人总爱说：这恐怕不行吧？我哪有那么厉害？这一类的话，就是典型的不自信表现。觉得自己不行，从心理学的角度来说，其实这是一种自我暗示，悄悄提醒自己不能胜任，不能完成。这是前进的一种巨大阻碍，也许你没有意识到它的严重性，但你的超意识却对这一信息无比在意。既然你不相信自己能做到，那么超意识也就不会特别起劲地为你工作。这时候，不管是你的判断能力还是行为，都会受到影响。

你一定知道，强者不一定是胜利者，但胜利迟早都属于有信心的人。也就是说，如果你只接受最好的，你最后得到的往往也是最好的，只要你有信心。但相反，没有信心之后，连超意识也帮不了你。因为这时候，它传递出的信息，只能雪上加霜。

因为，当你的意识中堆积的全都是担忧与质疑时，你的超意识会敏感地对此做出反应。它不再积极地向你传递有助于解决问题的信息。所以，有时候我们不是被问题难倒了，而是被自己吓倒了。

本来，你的超意识和潜意识中有无穷的潜力等着你去发掘，有无限的可能性等着你去实现。那些看起来很吓人的难题，其实正是让你证明自己能力的机会，你会从中发现自己的出色潜质。要知道，其实你和我，我们的能力都是足以胜任很多事情的，但是一旦我们把困难看得太清楚、分析得太透彻、考虑得太详尽之后，往往会失去“自信”这一宝贵的意识。没有了它，就很难赶走困境带来的种种心理恐慌。

而这时候，连自己都对自己没有正确的认识，不相信自己有能力去做得更好，那又怎么能赢得别人的信任与尊重呢？别人的不信任，反过来又会强化你超意识中的不自信，形成一个恶性循环。

从我们一出生起，人们就会开始对你进行种种评价：相貌如何、学说话快不快、反应是否灵敏、脑子是否灵活……这些评价很多都是大家随口一说，并不是在对你下定论。

如果别人没有意识到你有多优秀，那并不值得担心。只有当你自

己没有意识到自己的优秀时，才值得担忧。这个道理，我想，济慈可以告诉你。

我所倾慕的英国诗人济慈，人生旅途一点都不顺利。他是个孤儿，且一生贫困，活着的时候并没有赢得身后的荣誉，那些文学批评家整天抨击他，他在情场上也不得意，经常恋爱失败，还染上了肺痨，26岁就离开人世了。看看他的人生经历，很多人都会扼腕叹息。换作是自己拥有这样的命运，恐怕很难有什么信心。然而济慈之所以让我钦佩，是因为他有跟普通人不一样的地方。

即使是在这样几乎没有一点亮色的人生际遇中，他依然比大多数人乐观。尽管活着时没有多少人看好他，但他还是无比肯定地说：“我想，我死后可以跻身于英国诗人之列。”而他用自己短暂的人生，真的做到了这一点。

也许你不会像济慈一样，总是受到抨击，受到考验。但生活境遇要好得多的你，能否拥有同样强烈的自信呢？

当众人对你说“相信你，你是最棒的”时，他们是真的相信你吗？同样，当你说出“我相信自己，我是最棒的”这句话的时候，你是真的相信自己吗？遇到困难的时候，你还记得自己的口号吗？别人未必是真的相信你，但你必须相信自己。也只有当你对自己深信不疑的时候，超意识才有可能帮助你。

听到别人的肯定和赞扬，你当然会很开心。但这种依赖于周围的环境、周围的人得来的信心，其力量远远没有来自内心的声音强大。如果有一天，你不再需要通过别人对自己的认同才能感觉到对自己的信心，那就意味着你的超意识已经认同自我了。

伟大的心理学家阿佛瑞德·安德尔花了一辈子的时间来研究人类和人们所隐藏的保留能力，他说人类最奇妙的特性之一就是“把负变为正的力量”。我们当然不是完美的，但任何时候，都没有理由因为缺点抱怨或者放弃。只要你有意识地相信自己，你的超意识就会真的相信自己，这种自内而外的力量，就一定可以推动你前行。

由于你的意识和超意识是一种双向互动的关系。所以，如果想让超意识帮你成功，你就要相信自己，向它传递出阳光正面的信息，这时候，它也会把更加美好的未来图景回馈给你。

人生就是如此。有自信的人，从心里就认定自己可以，没有什么畏惧。他们会比较不容易受别人干扰，不会丧失自己的判断力，因此，超意识的声音会更清晰。这时候，积极的超意识还会强化他们的意识，让他们更有信心，形成一个良性循环。

正如俾斯麦所说的那样："一个人有果决的判断力和坚定的自信心，他的机会之多，远非那犹豫不决、模棱两可的人可比拟。"或许，每一个成功者，不外乎就是听从内心的声音，听从超意识的指引，自信地保持自我，并把自我的潜质发挥得淋漓尽致。

★创新并非难事

在科学史上和企业界中，有很多关于创新的故事在坊间广为流传。比如，苹果砸在头上，启发了牛顿发现万有引力；梦里咬着尾巴的蛇，让凯库勒发现了苯的环形分子结构；乘着光线旅行的白日梦，为吉利找到了剃须刀经营的新方式……

这些创新，看似都是由灵光乍现成就的。那么，为什么会有这种灵光乍现呢？

简单来说，我们的思考方式有两种：有意识思考和无意识思考。我们的苦思冥想就是有意识思考，它是受主观控制的。而无意识思考，是不受人控制的一种本能的思考活动，其结果就表现为这种灵光乍现。

有意识和无意识思考的分工是这样的：有意识的思考主要负责收集信息，整理材料，把显而易见的逻辑路线都走一遍。但是，等到了创新边缘、即将发生质变的时候，有意识的工作就只能停止，让无意识的思考开始活跃，然后产生超意识。

总的来说，开拓性的创新，大多源于灵感和直觉，根源在理性思维之外。而灵感和直觉，源于右脑潜意识思维。因为右脑潜意识巨大的信息存储量、灵活快速的思维方式，是诞生超意识的土壤，因此有利于创新。

在心理学界，也有两个流传甚广的故事：

第一个故事是这样的：有一个女子半夜回家遭劫匪抢劫，报案之后，当警方做笔录询问她时，她什么都想不起来了。由于受到过度惊吓，她对整个抢劫过程和劫匪的形象已经毫无印象。为了帮她回忆起来，警方请来了心理学家帮忙。在对这个女子进行催眠之后，她清清楚楚地描述出了之前她忘记的那些内容。就这样，警方根据从她潜意识中浮现出来的信息破了案。

第二个故事是：有一位保姆，她本身不识字，然而有一次发高烧半昏迷时，突然开始背诵拉丁文的诗歌，那些深奥难懂的诗篇居然被她背得抑扬顿挫，这让主人啧啧称奇。等保姆清醒之后，主人才知道，原来她小时候在一位牧师身边长大，无意中把牧师朗读的拉丁文诗歌都记下来了。现在，她清醒之后，根本不记得自己曾经背过那些诗句，更别提重新背出来了。

我讲这两个故事是想说，我们右脑的潜意识比左脑意识储存着多得多的信息量。还想说，人脑除了有意识地接收信息外，还会无意识地接收信息。左脑意识是用几千个单词储存经过过滤的信息，而右脑用压缩的方式全信息储存未被过滤的大量信息。

由于人的左脑中储存着原有的知识，它会导致我们产生思维定式。而右脑直接用意象进行思维，因此不会受到思维定式的束缚，思维方式灵活。它的思维速度也是左脑无可比拟的。因此，右脑往往可以从有巨大容量信息的潜意识中快速搜取有用的信息，产生超意识。这一点，是左脑很难做到的。

也就是说，右脑潜意识思维有巨大的信息容量，有灵活、快速的思维方式，在创新思维中起主导作用。理性思维的左脑有限的信息容

量、固定的思维模式和缓慢的思维进度，往往成为创新的阻碍。从这个意义上可以说，超意识就藏在右脑的潜意识思维中。

只是，超意识里的东西非常多，各种各样的想法都有，但被意识选中的东西，一般都是很有价值的，人们把这种东西叫作创新的灵感。

那么，如何让超意识更好地为你提供创新性灵感呢？

首先，你需要给超意识提供丰富的材料。超意识的材料，主要还是来自于意识，意识里有什么，超意识里才能有什么。苹果砸在达尔文头上，不会让他发现万有引力。所以，要增加有价值的超意识，就必须增加有价值的思维和意识。平时多思考有价值的问题，潜意识就会过来帮忙，超意识里才会出现你需要的创新性的东西。

比如我们的雨衣，不是由某位裁缝或者服装设计师，而是由一位橡胶工人发明的。其实想想道理也很容易理解，他每天要和橡胶打交道，衣服上经常会沾上橡胶。因此，他才会在下雨的时候无意中发现，衣服沾上了橡胶就不会被雨淋湿。那么，如果把整件衣服都涂上橡胶，不就可以防雨了吗？他不仅这样想了，也这样做了，就这样，这位工人发明了雨衣。

你瞧，创新并非难事。在日常工作、生活中，你要有敏感的心和敏锐的双眼，当你的意识中积累了大量信息之后，潜意识会对其进行加工，并在超意识中形成种种闪光的灵感。在某个契机的刺激下，它就会浮出水面。

然后你需要做的，就是在休息的时候尽可能放松身心，给超意识露面的机会。虽然超意识一直都存在，但在我们身心放松的时候，没有意识的挤压，潜意识活动频繁，通常这个时候，超意识就会出现。

比如，化学家门捷列夫最重要的研究成果，不是诞生在实验室、办公室，而是在睡梦当中，他在睡梦中建立了元素周期表，惊醒后经意识加工，就成了我们今天看到的元素周期表。我的一些作品也是一

样。有时候，在旅程中，我正在欣赏窗外美景，突然脑子里出现了一个很好的念头，就会马上拿出纸笔记录下来，这不就是一种创新吗？

当然，创新除了要会运用潜意识和超意识，还要有信念，用良好的心态面对任何的挑战和挫折，用持久的忍耐力克服困难。终究你会发现，有着持久忍耐力的人是更容易成功的人。

☆练习五：放松自己

我那位被解雇后来成功地实现收入倍增的朋友，一直都是个懂得享受生活的人。他常常说的一句话是："人生本身很沉重，我们得懂得放松自己。"当然，对此他也身体力行。我想，这可能正是他能幸运地获取超意识的重要原因。因为只有在心情极为放松的状态下，我们的超意识才会更加活跃，我们才能注意到它。

据我所知，他常常会进行下面的这项练习，我尝试过之后感觉非常有效，所以和大家一起分享。

第一步　播放安静的催眠曲

我没想为你催眠，或者帮助你入睡。而是借此营造一种平和安谧的氛围，帮助你的身心更彻底地放松。事实上，催眠曲或安魂曲不只在练习的时候可以播放，我平时午休或者晚上睡觉前，都常常会听上一段，让自己浮躁而疲惫的大脑在放松的状态下尽快进入深度睡眠。

第二步　做一些热身动作

你要选择一个可以活动自如的地方，当然，那个地方需要足够安静，不会被人打扰，而且最好空气清新、光线柔和，让你感觉很舒适才可以。

然后你找一个自己感觉舒服的姿势，不管是站着还是坐下、躺下都可以。找好姿势之后，先来活动一下全身的大关节和肌肉。这些热

身动作没有具体规定，你只要感觉自己的关节和肌肉都已经放松就够了。

切记，这个过程中，所有的动作都要缓慢舒展。

第三步　想象美好的事情

在开始想象之前，先做2～3分钟的深呼吸，同时在心中默念“放——松”。如果担心眼睛会到处乱看，可以把意识集中于眼前的某样物品。需要注意，这里应该尽量选择花朵、烛光、美丽的风景画、喜欢的玩具等温暖美好的事物，而不是剪刀、开瓶器、凌乱的废纸等容易让人烦躁的东西。

深呼吸之后，你可以闭上眼睛开始想象，想象自己心中所认为的恬静美好的场景。比如，我常常会想象充满热带风情的海域，水清沙白，阳光的热情让人难以招架。而我的妻子通常会想象开满了各色鲜花的花圃。

每周至少一次，或者在感到心情烦躁的时候，随时都可以进行这项练习。

Part 6　提前化解危机

这个世界上的危机太多了，无论是地震、飓风、洪水、火灾等具有强大威胁的自然灾害，还是人员操作失误、流程缺陷等时刻潜在的人为危害，都有可能一触即发，给我们或我们的事业带来致命的打击。面对这些，我们只有事先预见到可能出现的危机，才能在各种突发的灾难面前从容淡定、跨越困难。所以，唤醒你的超意识吧，让它帮你提前化解各种危机，至少，帮你减少它们所带来的损害。

★不要总盯着现在

这个世界上，有没有人能够拥有高枕无忧、永远顺利的人生呢？有，在童话故事里。

你现在的人生很完美吗？

可是，无论你做什么工作，从事哪个行业，是骨干还是精英，是老员工还是新人，是业绩标兵还是生产能手，你都有被炒掉的可能。因为这个世界是现实的，所以没有人敢违抗现实的规律，你的客户不会，你的老板也不会。

一旦公司陷入危机，有可能裁员，你敢拍着胸脯保证你没有危险吗？即使公司效益不错，你一松懈，稍微出点差错，你就可能由此被公司除名，你能怨恨公司的冷酷无情吗？当更有能力的人、待遇要求更低的人来面试你的职位，就说明公司已经在寻找替代你的人，你还能像今天一样坐得住吗？

我所从事的行业，决定了我从来不会因为今天的成绩而沾沾自喜。明天充满了未知，有未知的欢乐，也有未知的危机，怎么能只看当下呢？

至于你们，也不要认为你现在的工作稳定，就可以维持现状，等待升职，等待养老。你或许想不到，那些自认为稳定可以维持现状的人，结果往往事与愿违。

我的邻居安迪是一个很好的小伙子，在工作中也是一位很踏实忠诚的员工。他大学学的是计算机专业，毕业后正好赶上IT经济蓬勃发展的时期，很顺利地，他就在硅谷一家大型IT公司找到了一份程序员的工作。刚开始，他对工作充满激情，作为一名职场新人，他觉得自己有很多需要学习的地方，于是他努力去了解公司，努力去向别人学习。

不过随着能力的增长，很快，他就像公司里的其他一些员工一样，觉得自己目前已经很不错了，只要按时完成工作就可以。作为一名程序员，安迪能按部就班地完成部门领导制订的工作计划，这一点他确实表现得不错。于是，安迪开始满足于现状，他的生活就由两件事组成：上班编程，下班娱乐。

这种安于现状的状态维持了很多年，安迪很满足。几年后的一天，一位名叫吉姆的同事对安迪说："嘿，伙计，你知道吗，上次董事会说最近大环境不好，咱们公司的业务量在减少，很多大公司已经终止了和我们的合同。"

"那又怎样？"安迪埋头编他的程序。

"我觉得我们应该再学点别的，弄不好要裁员。"吉姆很诚恳地说。

"放心吧，大环境还是会好起来的，你这么紧张干什么。工资照发不就得了，我还得编程，改天我们去喝酒再聊。"安迪抬起头不屑地说。

"也是。那你忙吧。"吉姆嘴上说着，心里却在想着如何渡过可能到来的危机。

果然，没过多久，IT行业开始疲软，经过董事会协商，公司要裁

掉10%的员工，特别是技术部。这个消息传来，安迪吓坏了，很害怕自己会被炒掉。

但厄运还是降临，安迪失业了，一切来得那么突然。一个踏实工作的程序员，一个两个孩子的父亲，一个家里的顶梁柱，在软件公司干了很多年，他一直以为将会在这里拿到优厚的退休金。然而，这一年公司裁员，他成了第一批被裁掉的人。安迪的生活立刻陷入了拮据和凌乱不堪的境地，他的心态也糟糕透顶。

而吉姆呢，自从上次和安迪说了那段对话之后，他觉得危机随时可能会到来。吉姆心想，即使部门的所有人都被裁掉，我也要成为一个最后被裁掉的人。于是他不光踏实地完成工作任务，还向部门领导申请更多的工作，成为部门里最主动的一个员工。

最后，提前看到危机的吉姆，成功地保住了饭碗。

事情就是这样，在这个世界上，没有什么是永恒的。为什么不能盯着现在呢？

你的身边或许也有很多像吉姆这样的员工，他们在为危机做准备，为成功打基础，但是他们没有告诉你，他们在暗自努力。那么你呢？你是否看到同事背后努力的样子，你是否看到你的下属正在觊觎你的位子，你是否看到老板心中对你的怀疑？你是否还没有任何的危机感？你是否依然觉得自己今天过得还不错？

不要等到危机到来的那一天你才后悔，不要等到上级的位子空出来你才着急。无论是想生存也罢，还是想发展也好，有点危机感都不坏。

我们的一生和宇宙洪荒比起来，短暂得根本不值得一提。可是对于我们每一个人来说，我们的人生还是要一步一步去经历的。如果没有太大意外，我们会有不少个明天要去经历，所以，想要度过一个无悔的人生，每个人都要尽量往远处想，给自己多一些长远的计划和打算。因为，你现在的选择，决定了你未来的成败。

你今天在做什么，决定了你明天不用做什么和可以做什么。在这个世界上，通向成功的道路何止千万条，但你要记住：所有的道路，不是别人给的，而是你自己选择的结果。你有什么样的选择，也就有了什么样的人生。如果不想在明天的危机面前惊慌失措，你就不要总是沉浸在今天的幸福感中，偶尔也要抬起头来，看看周围有没有不祥的征兆。

★警惕那些不祥的征兆

一提起不祥征兆，很多人首先都会想起来眼皮跳、吉祥物丢失等在一个民族文化中积淀已久、广为人知的现象。的确，这些现象或许是不祥征兆，但绝非我所说的不祥征兆的全部表现。

一般来说，所有不顺心的事，比如亲人离散、伤病灾害、钱财破损、人事是非等，都可以分为两类，一类是自然力量的变化导致，另一类则是个人的意识疏忽造成。也就是说，它们可以分为天灾和人祸两部分。

我不得不无奈地承认，天灾是我们无法控制的，我们只能提前发现、预防，尽量将伤害降到最低程度，却无法阻止它们的发生。比如，地震、雪灾、极端天气等，我们对此几乎无能为力。不过，好消息是，我们体内存在预感这些灾难的本能，这种本能可以让我们在自然灾害来临前逃离劫难。也正是这种本能，使得我们的祖先在恶劣的环境下生存下来。只是现代人生活在钢筋水泥的都市中，与天地自然隔绝得太久，因此这种本能越来越迟钝，我们越来越难以接收到潜意识的预警。

为此，我们一方面要让自己与大自然多接触，让自己的身体和心灵更为敏感；另一方面，也要借助外物的变化作为参考。因为我们生存的这个世界上的万事万物，本来就是相互联系的。人与动物、植物、地球、宇宙存在着一种不可分割的联系，只要平常用心留意，或许你会发现，每件事情的发生都会有先兆。

比如，突然感觉身体发凉，耳朵时常传来奇怪的声音，晚上噩梦连连，很可能是自身不小心感染了不良的信息；生活变动太快，常换手机号码，常搬家，都是躁动的特征，不利于事业的长期发展，财运也不稳定；随身携带的吉祥物丢失，家中宠物遇难，可能预示着冥冥中保护你的那股力量的消逝；家里时常发生诸如失窃、口舌争吵等不和谐的事情；家中植物枯落，代表屋宅生气不足，人易生忧虑，身体容易出问题……

这些在长久的历史中总结出来的不祥征兆，都有可能是在向你传递某种信息。倘若我们能够提前防范，那么可预见的未来也是可以改变的。这时候，你一定宁愿那些曾经的不祥之兆都是虚惊一场。好消息是，如果你真的提高警惕设法应对，那么它们真的会变成善意提醒，而不会成为噩梦的开端。

与天灾相比，关于人祸的灾难是更容易避免的。因为人祸本身就是因为我们没有掌握好人、事、物之间相互的关系和规律，选择了一个不合适的时空点做事情，导致意想不到的麻烦接踵而来。比如，一个企业的决策人员轻率地做出的决策很有可能就会毁了这个看起来充满希望的企业。上千人甚至上万人的命运，就因为一个人的决策而改变了……看起来，仿佛是命运的手在操控一切，但事实上，在时间和空间的链条上，没有什么不可能发生。这出名叫命运的悲喜剧，全都是人们自己导演的。

因此，在我看来，与关注自己的手机号码是否吉祥相比，我们应该对自己人事方面的不祥之兆给予更多关注。简而言之，就是让自己保持一种如履薄冰的危机感，时刻关注自己的处境，居安思危，这样才能让自己远离那些“不祥”。

比如，假如你是上班一族，那么至少需要关注下面这些“不祥之兆”。

1.公司有异常举动

如果有一天，你发现公司离职的员工人数突然增加、优秀人才总

是被挖墙脚，或者公司开始大幅削减福利开支、交际费、交通费，或者仓库中的库存堆积如山……就说明你所在的企业目前的境况不是非常美好。当公司登记簿中的董事阵容大幅变动、公司章程一变再变，或总公司地点经常搬迁等，毫无疑问，也可认定该公司已亮起红灯。或者当公司名下的不动产登记簿，甚至是交易对象增加以支票付款取代现金付款，或原本月底截止的付款日却一拖再拖，都是资金窘迫的表现。当这些异常现象越来越多或是越来越频繁时，你就要准备好好应对了。

2.自己开始被冷落

假如有一天，你的上司渐渐不把属于你分内的重要工作交给你了，或者公司即将有重大事件，却没有让你参与，这就是不妙的信号。不久，领导就会说如果是由谁来做某件事，可能会更好、更快，这也就意味着你不再被需要。上司的一再冷落，其实是一个重要信息。另外，没有赞美只有责骂、和领导相处时觉得局促不安、做的工作总是不脱离某个范围，好像领导不愿意让你多学习似的，都是危险的苗头。

很多人对于职场中自己地位的微妙变化，总是事到临头才意识到。然而，有些人的做法是，随时将履历表放在抽屉一打开就看得到的地方，时刻提醒自己去开始下一份工作前，要有什么能力，以正确的态度面对，让自己成为高层不可或缺的帮手。

3.自己不再被市场需要

在我身边，有很多被迫失业的中年女性，她们大都是公司里的文员，从事一些抄写工作或杂务。然而随着计算机的普及，她们的工作渐渐全都可以被机器替代了，而她们由于没有丝毫的紧迫感，没有掌握相关的技能。就这样，她们被迫辞职了，职位被精通计算机的年轻人取代。任何时候，这种情形都并不罕见，很多工作稳定的人都会以为自己是公司不可或缺的人才，他们没有关注外界环境，关注市场的需求。然而可悲的是，在这个科学技术日新月异的时代，每一个职业人都面临重重危机。也许，某一个流程、某一项技术的简单改变，就

会让公司不再需要你，让市场不再需要你。

所以，我给你的建议是：要常常把自己放在就业市场里比较自己的行情，以维持敏感的嗅觉，了解市场上对于自己这个技能的需求量。这样，不论外在环境如何变换，都能因势而动，游刃有余。

倘若你能从自己前辈和同事的经验教训中总结出一个又一个诸如此类的“不祥之兆”，并且提前进行预防，那么恭喜你，这些麻烦可能永远也不会找上你。

★及时做出你的反应

当我们预见到了危机之后，该怎么做呢？我相信没有人愿意坐以待毙。但是如果不作为，就只能眼睁睁地等待灾难的降临。预见危机并不是我们的目的，预防危机才是。因此，面对可预见到的危机，担心害怕没有用，抱怨同样没有用。当命运堵住了一条路的时候，它常常会开通另一条路。我们该做的，是找到那条可以走得通的路；我们该做的，是及时做出反应。

“当你陷入人为困境时，不要抱怨，默默地吸取教训。”比尔·盖茨的这句名言启示我们：在日常生活中，我们要学会以思考替代抱怨，用行动替代牢骚，豁达地面对工作中的各种困难和挫折，勇敢地面对生活中的各种挑战，始终保持着蓬勃朝气、昂扬锐气。对事业来说，这是成功的基础；退一步讲，这也是健康人生的必要条件。唯有拥有这种气场和能量，我们才能在已经预见到的危机面前，用更有建设性的对策来成功应对。

假如你觉得目前的危机是“自己已经不够年轻”，那么我们先来分析一下：

的确，30岁时的你，和20岁时的你的想法当然不同。“我的人生就这样过吗？”你可能也曾问过自己这句话。然而，要回答好并不容易，其中关键在于是否能在人生两个重要的危机转折点做出正确选

择。

在30岁左右的时候，也就是28岁到32岁这段时间，是人生的第一个节点。30岁之前，人们可以随意跳槽，没有人会质疑你这段时间的频繁离职，因为这时候你需要不断学习，不断衡量自己的上升空间。但是，到了30岁，如果你还从未换过工作，可能会有“我是不是在这个岗位上待太久了”的压力。如果你已经频繁更换职位，则会有“我到底是否真的找到了人生发展方向”的压力。因此，这是一个思考并决定未来的时期。

到了40岁左右，也就是38岁到42岁，是人生的另一个关卡。因为40岁的时候，人们已经在为你的人生进行评定了。因为一般来说，45岁意味着职业生涯的顶峰，虽然会有例外，但很难有大的飞跃。这也就意味着，30多岁是人生最关键的事情，在家庭、事业的重重压力之下，你必须让自己有所突破。而这要依赖于你的进取和充电。

所以，你看到了，年龄并不可怕，它并不足以构成危机。可怕的是观念不改变，在该静下心来学新东西的时候，没有危机感。要知道，你必须不断突破，才跟得上这个时代。所以，看看自己正处于怎样的年龄段，努力做该做的事情，努力追赶时代的步伐就可以了。

假如你目前担心的危机是“自己很难顺利转型了”，那么生活在现代社会的你其实已经很清楚，要在一家公司待到退休是不太可能的。实际上，就算公司器重你，公司自身也会有撑不下去的时候。所以要学会不只把工作当成饭碗，而是要当成事业来做，而且要培养第二专长，如英语能力、交往能力等，进行不断学习和准备。最重要的是，从现在开始，拥有经营“职场品牌”的心态，它能帮你成功化解职业危机。“职场品牌”其实就是：不管你处在什么情况下，永远有人愿意帮你推荐工作。而维持“职场品牌”的秘诀很简单：永远保持时不我待的紧迫感、永远做好准备、永远保持热忱和积极主动的态度。

除了工作中可能会遭遇的种种危机，生活中我们同样需要超意识，需要它帮我们提前预见到关于幸福和快乐的种种危机，并且及时做出反应。

有一天，我去朋友彼得家里时，发现一直在墙上挂着的他们夫妇俩的大幅合影不见了。对于夫妻关系来说，这绝对是一个明显的不祥之兆，但我没有贸然开口。等到吃饭的时候，当彼得再次把黄油弄得到处都是时，他那有点强迫症的妻子梅并没有像往常那样和他争吵，而是冷冷地将桌子收拾干净。

这时候，我的担忧更加强烈了。等到梅离开后，我问彼得："你们俩的合影去哪儿了？"彼得莫名其妙地问："什么合影？"在我的提醒下，他才恍然大悟地发现，墙上他俩的大幅照片不知道什么时候就不见了。

看他一副莫名其妙的样子，我更担心了，接着问他："对不起，或许我不该问，你别见怪，最近你们夫妇关系怎样？"

他依然一副摸不着头脑的样子，回答说："挺好啊，最近她都不跟我吵架了，也不再念叨我，我的日子清静多了。"

他不知道，跟他争吵，意味着梅对他、对他们的婚姻还有热情，还有兴趣交流、沟通。如果变得冷淡，意味着梅已经放弃努力，甚至意味着梅跟他已经无话可说。

于是，听到这里，我很认真地告诉他，他一定要反省一下自己的婚姻了。照片消失、梅不再跟他争吵，都是明显的征兆，意味着他们的夫妻关系出现了问题。他应该及早做出反应，对梅多一些关心，或许还能挽回他们的婚姻。

我所能做的，也只有这么多。剩下的，一切都只能看彼得的努力。

然而，后来有一天，我听到消息，他们终究还是离婚了。粗枝大叶的彼得并没有把我的话当真，他们最终到了覆水难收的地步。

在我看来，所谓命运，没有我们想象的那样残酷。在给出最终那个让人不快的结果之前，它总是会让超意识给我们一些暗示，提醒你，某些地方出问题了，是时候做出一些改变了。

只是，有些人察觉到了这些信息，及时做出了反应，因此能够避免自己身上出现糟糕的事情。而另外一些人选择视而不见，让超意识的努力付之东流。于是，超意识也就不再为这个可能到来的危机担忧，不再努力寻求预防和解决之道。因此，也就导致了危机最终的到来——让人措手不及。

★顺势调整自己

如果在见到危机即将出现的征兆时，就能够及时做出反应提前化解，当然最好不过。但如果超意识没能找到合适的投射物，未能让你感知到危机的存在，那么，当危机真的来临时，我们也并不是无计可施，你完全可以在超意识的帮助下，顺势调整自己。

我的朋友约翰的故事，可以向你证明这一道理。

那还是好几年前，自从换了新上司之后，约翰一直愤愤不平，因为他的境遇一下子急转直下。他工作勤奋踏实，虽然不苟言笑，但认真负责，深得原上司的赏识，每次升职加薪都少不了他的。然而在新上司眼中，他似乎完全是另外一种形象。他的种种优点，新上司似乎一点都看不到，看到的只是他的缺点。原来，新上司是个比较年轻的小伙子，喜欢活泼轻松的气氛，喜欢听豪言壮语，喜欢锐意进取的人。在他看来，约翰这个人太沉闷，也没有什么拼搏和创新精神，因此始终不喜欢他。

无疑，约翰遭遇了人生中的一次重大危机。他所在的这个企业和职位都很不错，还是很值得留恋的。现在，他面临着抉择：是去是留，该怎么做。

多年来，约翰一直有创业的梦想，但一直停留在梦想中。原因很简单，他是一个非常稳重的人，换句话说，他做事情比较慎重，冒险精神有所欠缺。他很清楚，创业者多如牛毛，但成功者只是凤毛麟角。每每他想要有所行动时，都会担心：如果不能赢利怎么办，如果创业伙伴没选对怎么办，如果失败了自己能承受吗……多年来他的人

生一直很顺利，因此，面对一切都是未知数的创业，他始终不能迈出那一步。因此，他心中酝酿多年的创业设想，始终只停留在脑海里而已。

可是现在，新任上司的出现，突然让这一切担忧都变得无足轻重。因为这位新上司似乎看他越来越不顺眼，屡屡公开对他提出批评。一切的一切，都告诉约翰：你该离开了。

于是，做事总是慎之又慎的约翰，听从了内心的声音，居然毅然决然辞职了。虽然他对即将开始的创业不太有头绪，但他告诉我，那时候，他心里居然很平静。他不知道这种平和的自信从何而来，只知道，好像有一种强大的力量在支持他这么做。

约翰后来的故事就像童话的结局一样美满，他成功了，虽然没有成为盖茨和乔布斯那样伟大的创业者，但也是一位受人尊敬的企业家。

当然，约翰也可以选择留下来看上司的脸色。毕竟，在那个大机构中，他的工作没有出什么问题，上司不能轻易辞退他。当面临突如其来的危机，约翰选择了顺势调整自己。在潜意识中，他思考了多年的创业梦想，力量是很强大的。因此，在这个合适的契机下，超意识向他发出了信息，并且给他力量，让他朝着这一方向努力。

而且，一般情况下，当你顺应超意识时，它会收到积极正面的反馈。在兴奋的刺激下，它会继续向你传递更多信息，你知道，这些信息都是有助于成功的。

然而可惜的是，在我们的周围，到处是一些无谓坚持的人，他们坚持原来的做法，不愿意改变。这种无视超意识提醒的人，自然不会得到它的帮助，只能在危机带来的挫折中挣扎。

我们的人生，本身就是阶段性调整的一个过程。在我们人生的各个阶段，根据实际状况，超意识中都会有不同的信息。因此，我们需要顺应它，不断调整自己的生活状态、工作状态，还有心态，一切顺

势而为，才能始终如鱼得水，不是这样吗？

如果我本来走上的就是一条错误的路，我不认为自己百折不挠地走下去，就能把错的路走对。除非我能绕地球一圈，否则只会南辕北辙，离想要到达的目标越来越远。所以，我不是一个会轻易放弃的人，但对于确定无疑根本做不了的事，我会选择放手。这与坚韧不拔并不矛盾，如果我的超意识告诉我不该坚持，我为什么不调整呢？

我们每个人的生活中都难免会出现一些可能的危机，会影响到正常的生活和工作，会打乱我们整个的人生计划。这时候，我们的意识在积极思考对策，在超意识那里，平静的池水也会起波澜，因为在变动和危机的刺激下，它会向你浮现出更多的信息。因此这时候，我们更应该平静下来，倾听它的声音。

只是，我见过太多人，他们在工作中做事认真、负责，也有做好事情的上进心。然而，面对难题时，一个方法试了很多次毫无成效，还是很有“耐心”地再来一遍。对于成效不佳不免心急，因不知道该如何调整自己，或者说不知道如何调整策略，便只能干着急，总是期待有一天奇迹会出现。虽然有心把事做好，事情的进展却甚为缓慢，实在是有心无力。

事实上，每一种挫折或者每一个困难，都算得上是一种危机。对我来说，如果一种方法连续试用了三次都没有效果时，我就不会再去尝试了。因为在潜意识中，有一种力量阻止我。这时候，我心里会有一种声音提醒我：也许这种方法存在问题，可能是考虑得不够周到。你应该让自己退回到起始位置，重新进行思考，寻找另一种方法。

于是，我为自己建立了这种“自我提醒”的习惯和机制，自觉地提醒自己，应该经常注意某种方法是否有效。时间长了之后，即使外界环境变化很快，令人难以捉摸，而我，因为养成了良好的自动提醒习惯，具有了灵敏的敏锐度，所以接收到的超意识更多。在危机面前的自我调整，也往往比别人更快更准。

我始终都相信，那些被众人所艳羡的成功者遭受的失败或犯下的

错误并不见得比一般人少，只不过他们都有伟大的头脑，他们与众不同的冒险行径，正是忠于自我、忠于内心、忠于超意识的表现。正是因为这样，在遭遇危机的时候，他们也善于聆听心中超意识的信息，并且听从它的指引做出相应的调整，直到成功。

因此，从这一意义上来说，一个人是否能够成功，关键就在于他是不是能够敏锐地感知形势，理智地分析现状，并且勇敢地听从内心超意识发出的声音。

★等待并不是件坏事

说起这个话题，我想起了自己出版第一本书时的情形。那时候，我还是个毛头小伙子，尽管对自己的处女作自鸣得意，急于让它面世，但是出版社的编辑似乎并不这么认为。在碰了很多钉子之后，终于有一家出版社说可以考虑出版，但我需要等消息。至于等多久，他们没有给我明确答案。我从编辑的言外之意中领会到，这本书并不重要，他们不认为有必要优先出版，更不认为值得下大力气宣传推广。

这种局面让我感觉极为沮丧，本来我是踌躇满志的，现在面临的却是强烈的危机感，以及不知道会持续到什么时候的等待。在前几天的痛苦之后，我静下心来，听到了内心的声音：你一定是做得不够好，一定有什么地方出问题了。

既然要等待，那么就让我重新来审视自己的书稿吧。可是我读了又读，还是自我感觉良好，没发现有什么问题需要改进。困惑无奈之下，我痛下决心，把它丢到一边，开始构思下一部作品。

三个月之后，当我的新作创作到一半时，我脑海中突然闪现出一丝灵光，一个观点隐约形成，它跟我正在创作的作品没有关系，但我知道它很重要，就马上把它记了下来。然后我仔细回想了一下，发现它似乎跟我那本仍沉在出版社未出版的处女作有关。

当把那本书稿翻出来重新阅读时，我豁然开朗。有了这个突如其

来的创造性观点，我的这本书稿会增色不少，于是我马上动手把它融入其中。当我把修改好的书稿重新送到出版社后，这一次，得到的答复很干脆：他们会马上安排出版、宣传等相关事宜。

在今天看来，如果没有那三个月的等待，即便那本书出版了，也没有太多过人之处，恐怕很难会有后来获得的反响。而我的人生轨迹，恐怕也要改写。

我等待稿子出版的过程，就是你等待成功的过程。低着头等待出头的过程是痛苦而漫长的，所以很多人不愿意等待，还有很多人中途放弃。然而人生的旅途，是沧桑与快乐交织的体验，很多时候成功是一种漫长的等待。火山一朝喷发，释放的是积攒了千年的能量。人生在世，谁也难免寂寞，能够等待，耐得住寂寞的人，才能收获最终的精彩。

在成功面前是这样，在危机面前也是同样的道理。在危机面前，坚定而又平和的心态才是成功的前奏。一针一线都是细心缝制的帆，才能迅速而安全地将我们送到成功的彼岸，不是吗？用焦急与功利心打造出的船，怎能渡过风浪滔天的危机之海呢？

在所有的危机面前，我们都会有一个痛苦挣扎、奋斗的过程，而这也是将你锻炼得坚强，使你成长、使你有力的过程。我们需要的是忍耐，这时候，“能够忍耐”就是能耐。在这个等待的过程中，你的身体和心灵都在经受煎熬，为此，超意识会更加努力地工作，从浩如烟海的信息中打捞出能帮你化解危机的零碎片段，然后将它们整合成策略。

而且，从某种意义上来说，等待也是必需的，因为你的超意识需要寻找到合适的投射物，才能被你察觉。也就是说，你需要等待一个“契机”。

的确，我知道，危机的滋味不够美妙，我们很难做到欢迎它。因此，大多数人都会不惜一切代价想尽快赶走它。可是在我眼中，你越是焦虑，就离自己的目标越远。因为，当你的心完全被危机带来的负

面情绪所占领时，就没有了平和的心态。这时候，不管是意识，还是超意识，都会产生偏差。你的超意识本来应该致力于寻求对策的，这时候却被各种情绪困扰。在这种情形下，没有分辨能力的超意识会无所适从。这也就意味着，你的一举一动，更有可能出错。

所以，如果你面临等待，那么就告诉自己，等待未必是坏事。在危机面前，在艰难岁月的打磨之中，你始终会有超意识这一坚强后盾。如果你有信念的陪伴，能拥有平和的心态，就能为超意识创造一个有利的环境，从而让它为你呈现出最佳策略。

★保持积极的心态

据我所知，很多人都不太敢想象，当危机降临到现实生活时会是一个什么样的情景，那是因为我们被那条固定的无风无浪的生活轨道宠坏了。

自从参加工作以后，我们早晨一起床就吃饭，吃完饭就上班，下了班又吃饭。晚上足不出户，把电视剧和广告等杂七杂八的节目一并看完。第二天又沿着前一天的轨迹重复运行。日子过得悠然自得，把“危机”二字抛到脑后。

忽然有一天，这种平静的日子起了波澜。虽然日子仍过得优哉游哉，仍是今天重复昨天，但耳边却不再平静。企业破产，职工下岗，通货膨胀，给人一种朝不保夕的危机感，搅得人心不安，总觉得要做点什么事，要不然以后日子难过。

可是，有人却说他应该感谢危机，这令人诧异不已，为什么呢？因为危机给了他新生，给了他机遇，把他带进了一个新世界。他就是我的朋友威廉，我见证了他的故事。

威廉大学刚毕业时，进入一家很红火的企业工作，过起了中产阶级的生活。突然有一天，在他没做任何准备时，危机降临了。那家曾盛极一时的企业垮了，要向法院申请破产保护。威廉面临着生存危

机，危机逼使他重新选择，重新面对生活、面对现实。

但是，正是这次危机给了他新生，给了他机遇，把他带进了一个新世界。当初危机来临时被他自己强咽下去的泪水，后来都成了汗水从毛孔里挥发出来，做了他从幼苗长成为参天大树的养分。

后来，每一次危机来临时，在他充满紧迫意识的脑袋里，再也没有了当初的忧愁与迷茫，取而代之的是欢乐和勇气。他说自己不敢想象，再过没有危机的日子，还能不能找到乐趣。

其实，当初他在自己的朋友圈子里并没有显出特别的才华，没有显出特别的适应社会的能力，一切都表现平平。假如没有当年的危机，也许他这一辈子就到此止步了，成为富翁只是他梦中的一道风景。但危机改写了他的历史，重塑了他的未来。

危机可不可怕，关键在于你怎么处理。在危机到来时保持沉着冷静，做出正确决定，你会得到它带给你的积极的效果。

你一定要记得，危机不是一种意外，而是一种必然，不管是你的事业还是你的成长，都是在不断地战胜危机。为此，你既要意识到危机的存在，更要在平日提升自己化危为机的能力。还要在危机真的到来时，保持积极的心态，因为危机中常常蕴含着转机。

回首人类社会的进步，每一步都与危机相伴。每一次危机，都给我们带来了一次调整的机会。因此，面对可能出现的危机，恐怕我们要感谢这枚上帝赐予的苹果。正是它给了我们当头一棒，催我们不断奋进。

虽然通常人们不会欢迎危机，但我们也不必害怕。危机感不但是医治人类惰性和盲目性的良药，也是促成变革的最大动力之一。富于前瞻性、挑战性和创造性的危机制造以及危机解决，可以有效提高你的竞争力。

美国纽约市曾经发生了一次水管爆裂事件，在繁华的大都会，出现了水浸场面，大街小巷都是积水，马路两旁的店铺都受到这一事件

影响而门庭冷落，根本没有什么顾客光顾。于是路旁的店铺纷纷关门停业了，虽然他们明知道这样必然造成巨大的损失。

不过，其中有一家汉堡包快餐店例外。这家店也没有顾客光临，但是由于维修的工人正在马路上通渠排水，还有其他政府机关人员正在进行救援工作，他们全都非常忙碌。这时，快餐店的经理心想，反正汉堡包都没有顾客购买，员工只能坐在店铺内闲聊，于是命令员工在午餐时间，为忙碌抢修的工人送上汉堡包。这种义务慰问的行为马上吸引了大批传媒报道，当然为这家快餐店带来了极佳的宣传效果。

我们在这个世界上总会遇到一些危机，这让我们感到失落，感到痛苦，感到自己的弱小，进而会感觉到恐惧。恐惧会让我们失去面对的勇气，不敢去正视自己所面临的危机。然而，正如罗斯福总统所说的那样："唯一值得恐惧的，就是恐惧本身。"

实际上，危机绝大多数时间并不如我们想象的那样严重，只要我们保持积极的心态，就能很好地解决它。

客观的恐惧是免不了的，一个人可以摧毁心中的一切，只要他活着，他就无法摧毁恐惧。一个智慧再高的人看到吐芯的巨蟒照样恐惧，看到从未见过的天外来客照样恐惧。但主观的恐惧是可以通过丰富经验和提高认知而消除的。丰富经验就是越怕行动越要行动，否则从何处积累经验？根据我的观察，那些成功人士，他们不是比你"会"做，而是比你"敢"做，他们坚定的信念、强烈而清晰的目标，能抵挡担忧和恐惧等一切消极心态。

事实上，我们真的应该感谢危机。因为在危机面前，适度的紧张可以让大脑保持高度的警觉，集中注意力，通过调整肌体与心理状态，调动自身的积极力量，挖掘潜能。生理学专家经过研究后发现，人在正常状态下，大脑只释放10%左右的能量，另外90%的能量被储存起来，当遇到压力或危机时，大脑中的能量和智慧就会集中释放，完成平日无法完成的事甚至创造出奇迹。一个没有任何压力与紧张度的人，是很难挑战自我、战胜困难、创造奇迹的。而在危机面前，你的意识、潜意识和超意识都有可能被有效调动起来。这时候，你的力

量是不是自然就会强大很多呢？

想想看，如果在你跑步的时候，感觉身后有只狼在追你，你是不是会跑出让自己感到震惊的速度？危机就是那只狼。工作中、生活中，那些危机，可以让你在紧迫的环境中，丢弃懒散、消极的态度，养成积极的、高效的作风，最大限度地激发体内的潜力。

★罗斯的经历：从预见到改变

也许你现在的处境很不错，有时间、能力一步步走向自己向往的生活；也许你淡泊名利，只想过简单的生活而没有太多的欲望。但这并不意味着危机不存在，只是它还没有来到你的身边。如果你不肯接受超意识的提醒，那么危机总是会悄然而至，给人重重一击。

当你被鲜花和掌声所包围时，当你在为无往而不胜的记录而骄傲时，当你陶醉于“没有过不去的坎”的自我抚慰时，你应该经常扪心自问，我的身边真的没有危机吗？

就拿我来说吧，虽然看起来我的生活幸福平静，明天也看似很美好，但我经常会问自己：如果出版社临时毁约，我有没有补救的办法？如果我的书卖不出去了，以后的日子应该怎么过？如果有一天我不再写作，我还可以去做什么？如果我的健康出问题了，到时候该怎样为家人提供生活保障？我相信这个世界上永远不变的事情就是改变，不管是人和事，时刻都有可能改变。因此，我会不断思考所有可能性，在我众多的假设中，总有一个能预见到未来。

所有的事情你都要有“万一……怎么办”的危机意识，并且要做到未雨绸缪，预先做好充分的准备，随时把“怎么办”握在手心里。

想要顺利化解危机，也许，根本不需要你有力挽狂澜、扶大厦于将倾的本领，而是只需要你有未雨绸缪、防患于未然的意识。不要在无力回天的时候才发现你的人生出现了一个巨大的黑洞，这对谁来说无疑都是一个晴天霹雳。但倘若你能在黑洞还是小孔的时候就发现

它，然后尽力改变自己进行补救，不就化险为夷了吗？

然而，可悲的是，人类最大的毛病是自大、懒惰、怕麻烦。很多人知道有一些问题，或者说一些隐患存在，而由于自己的懒惰和怕麻烦，不去发现，不去解决，任由它继续存在，这样的结果是问题越积越多，越积越大，越来越严重，到最后难以解决。这时候，还能怪谁呢？已经预见到了危机的存在，还任由它如约前来，那我只能说，这时候，谁都帮不了你。

也许有人会说，不是我不愿意转变，只是危机总是让人心生恐惧，我觉得自己无力改变。

什么东西最可怕呢？为什么你会害怕鬼魅？因为我们对其不了解，所有我们不了解的事物，都意味着我们对其没有掌控能力，敌暗我明的感觉让人类非常无助，这种无能为力的感觉更加加深了恐惧。危机就是这样，虽然它会给我们的生活带来程度不同的破坏，但这并不是最可怕的。我们最难以接受的地方在于它无法消除且难以预测，我们只能提心吊胆地等着灾难降临，于是更加痛苦。

可是，既然你已经预见到某些事情是不妥的，那就说明，超意识已经在向你发出信息，告诉你应该进行某些改变，那么这时候，其实你很清楚自己该做出哪些转变。只要你能克服自己意识中的惰性，聆听内心的声音，接受超意识的指引，转变自己进而让危机绕道而行——这真的不是一件难事。

罗斯是一个非常聪明的小伙子，但他有一个很大的缺点，就是喜欢与人争辩。更要命的是，他自己根本没有察觉。有一次，我忍无可忍，严厉地告诉他：“再这样下去，你早晚是要吃大亏的。你已经打击了每一个和你意见不同的人。你的意见变得太珍贵了，没有人承受得起。你的朋友发觉，如果你在场，他们会很不自在。你知道得太多了，没有人再能教你什么，也没有人打算告诉你些什么，因为那样会吃力不讨好的，而且又弄得不愉快。因此，你不能再吸收新知识了，但你的旧知识又很有限。”说完之后，我头也不回地走了。

我心想，如果他就此不愿意再理我，那么失去这样一个朋友也没有什么可惜的。如果他能有所改变，将是皆大欢喜的结局。所以，虽然我明知道没有人喜欢听这种坦率的斥责，但还是真诚地向他指出了这一点。

从那天开始，有将近三个月，我再也没有见到他。我想，或许我已经失去了这个朋友。

但就在三个月之后的某一天，罗斯前来拜访。出乎意料但又在意料之中，他变得谦虚、谨慎，一扫之前的武断、傲慢。他告诉我：

“你上次跟我谈完之后，我才恍然大悟，自己的确是那样。我惊慌地发现，自己正面临失败和社交悲剧的危机。我之前的尖刻和论争，没有为自己带来任何好处，于是下决心改掉这些不成熟的毛病。

“于是，我给自己确立了一条原则，绝不准自己再争强好胜。我甚至不准自己在文字或语言上有太肯定的意见表达，比如‘当然’‘无疑’等，而改用‘我想’‘我假设’‘我想象一件事该这样或那样’或‘目前，我看来是如此的’。当别人陈述一件事而我不以为然时，我绝不立刻驳斥他或立即指正他的错误。我会在回答的时候，表示在某些条件和情况下，他的意见没有错，但在目前这件事上，看来好像稍有不同等。我很快就领会到这种改变带来的不同——凡是我参与的谈话，气氛都融洽多了。我以成熟的方式来表达自己的意见，不但容易被接受，更减少了一些冲突。即便自己有错时，我也不会陷入什么难堪的场面。而我本身是对的时候，更能使对方放弃争辩而赞同我。

“一开始，这种转变的确让我不太舒服，因为它和我的本性相冲突，但久而久之，我就习惯了。这种转变的好处显而易见——虽然我不再那么雄辩，遣词用字显得有点迟疑，但我的意见居然得到广泛的支持。而且，我明显感到身边的人更喜欢跟我谈话了。”

我非常乐于看到罗斯的转变。

做人这样，做事也同样如此。预见能力的重要性正是在它的“提

前效应”，万事比别人快一步，收获就会比别人好一百倍。如果你已经预见到了市场的发展方向，预见到了未来可能出现的结果，当然会比别人更早、更快地转变自我，调整策略。

因此，很多具有强烈超意识的人，总有一种独特的预测能力。他们能从一件微小的事情上得到暗示，从而对其发展做到准确预知。在进行预测后，会马上采取积极行动。于是，无论危机多么深重，无论世事怎么变幻，都不会对他们造成致命的打击。

☆练习六：冥想感知

还记得我的邻居安迪那位叫吉姆的同事吗？听安迪讲完他们的故事之后，我设法前去拜访了吉姆，希望听听他的想法，看能不能给我什么启示。他讲的道理并不新鲜，但我注意到一个事实——他喜欢瑜伽，经常进行冥想。

我想，这是个关键信息。冥想除了可以帮我们放松，还会使我们更有“存在感”，能量也更集中。在这种状态下，可以比较容易地感知超意识。如果你想和吉姆一样，能提前化解危机，不妨也经常进行一些冥想练习。

第一步　开始冥想

一般情况下，冥想时都少不了温暖的烛光。先在一张桌子或者椅子上点燃一支蜡烛，然后在它面前坐下，你要选择一个舒服的坐姿。我建议你不要坐在椅子上，可以坐在地上。抛开绅士淑女的坐姿，找到自己喜欢的姿势坐下。蜡烛的位置不要比你的视线高。

坐定之后，闭上眼睛，让身体自然放松，平稳而缓慢地呼吸。感觉自己比较放松之后，睁开眼睛，凝视烛焰中心的蓝色火光，要持续尽可能久的时间。在此期间，尽量不要眨眼。一开始你可能持续不了太久，但慢慢地，就可以像我一样目不转睛地盯上很久了。

当你感觉眼睛必须要眨动时，就闭上它，在脑海中尽可能长时间地冥想烛光的影像。

第二步　拉回意识

在冥想烛光的时候，你很有可能会走神，别着急。这时候，你可以稍加留意自己的意识游离到什么地方去了，然后给这些地方归类命名。比如，“聆听”“感受”“思考”等。这个命名的过程，一方面可以帮你明确自己的意识到了哪里，另一方面也可以避免你出现浮躁情绪。

清楚了自己的意识在哪里之后，你就可以把它从“聆听”“思考”等行为中重新拉回来，回到“冥想”中。试着集中意识，保持平稳呼吸，重新在脑海中找到蜡烛的影像。

第三步　再次冥想

尽管你已经非常专注放松地去冥想了，但烛光的影像迟早还是要消失的，只是或早或晚的问题罢了。像我，一般会在七八分钟的时候，彻底找不到大脑中的烛光的影像。

这时候，我会闭上眼睛放松两分钟，然后再睁开眼睛，重复第一步的动作。

只是，这一次，我会有意识地尽可能拉长冥想的时间。没有最长时限，但至少应该持续5分钟。

这种冥想练习可以每天进行。时间允许的时候，每天早晨起床洗漱之后、早餐之前我会练习半小时，晚上睡前一个小时我也会练习半小时。事情过于繁忙的时候，我会根据日程安排，不限具体时间，尽量找出半个小时来练习。如果实在不能找到完整的、不受打扰的半小时，我会进行几分钟的简短练习。关键是要尽量每天坚持，这样才能收到更好的效果。

Part 7　不断强化你的超意识

我们每个人都有意识，也有超意识。如果说“心想”是意识的作用，能指出你想要去的地方；那么“事成”就是超意识的功劳，它会日夜兼程地赶路，把你带到想去的地方。在超意识种种神奇魔力的召唤下，你一定对它渴望有加。那么，在成功开启你的超意识之后，我们还要学习不断地对其进行强化，让它发出的声音越来越清晰。

★幸运的障碍在哪里

这个世界上，我们都是天生的幸运儿吗？我不认为是这样，但我相信，的确有一些幸运儿存在。他们并非生来“幸运”，而是在自我认可的基础上一步步实现了自己的“幸运”。简单来说，他们很好地利用超意识，创造了自己的人生，创造了现实的自我与自我的现实。

正如我一再强调的那样，超意识就在我们的心里，相信或不信，要或不要，都由你来决定。你的超意识一旦接收了你的决定，就将结果演给你看。所以，它使人不需要经历过多挫折，就能将所处的环境，改造成有利于自己的机会。因此，在超意识的帮助下，他们的人生充满了“幸运”。

那么，你认为自己幸运吗？如果答案是否定的，那么你知道自己未能幸运的障碍在哪里吗？

“英国大众传播心理学第一教授”理查德·怀斯曼是一位心理学怪才，曾在英格兰赫特福德大学建立了一间“幸运实验室”，他征集了700名志愿者参加“幸运实验”。

在实验的第一阶段，怀斯曼通过调查问卷从他的研究对象中筛选出了两类人：一类是“幸运儿”，他们对自己的运气很满意，认为自己

一直都蛮幸运的；另一类是“倒霉蛋”，他们认为自己的人生很不幸，或者不够幸运。

选出这两类人之后，怀斯曼又把700名志愿者全部送去买彩票，结果呢，那些“幸运儿”的获奖概率，丝毫不比“倒霉蛋”高。尽管如此，“幸运儿”们不以为意，仍然认为自己挺幸运的。而“倒霉蛋”呢，普遍认为自己真倒霉。

现在进入实验的第三个阶段，怀斯曼发给每个人一份调查表，是关于人格的，它包含了“和别人合作的能力（利他、真诚、友好等）、责任感、情绪稳定性、外向性、开放性（对新事物、新体验的开放程度）”这五个方面，怀斯曼希望通过它来了解每个人的人格。

拿到调查问卷结果之后，怀斯曼对“幸运”有了新的认识，他发现，那些“幸运儿”的外向性分数、开放性、乐观程度、情绪稳定性都比“倒霉蛋”高。

而我发现，“幸运儿”得分比较高的这四项，都和超意识有关。

先说外向性吧。“幸运儿”的外向性更强，那么他们通常社交能力更强，更喜欢跟别人联系，跟别人会有很多眼神、语言以及肢体动作的交流。这意味着，他们能从外界得到更多信息，这些信息一方面会给他们带来更多机会，另一方面都会成为超意识进行判断的材料。他们对外界的信息了解得越多，对未来的“预见”就越准确。

再说开放性。“幸运儿”有一个开放的态度，这意味着他们对生活中、工作中的人或新奇事物保持一种开放、接纳的心态。这种态度让他们能够有更缤纷多彩的想法，更容易让超意识发挥作用。而且，由于这种开放性，对于超意识传递出的信息，他们也更倾向于相信和接纳，而不是置之不理。

接着是乐观程度。这里的乐观是说，他们在好事面前满心欢喜地接受；在厄运面前也能开解自己，换个角度从中找出对自己有利的因素。我想，正因为这样，这些人才能为自己的心灵营造出一个轻松的

氛围，能够让超意识没有负担地工作。

最后是情绪稳定性。很多“倒霉蛋”总是情绪起伏很大，这种大喜大悲让他们的人生态度比较紧张，他们更难放松。

如果你还记得我们之前讲过的关于超意识的知识，就会明白为什么情绪稳定性强的人能够拥有更多机会。因为，焦虑会分散人们注意意外事情的能力。而放松的状态，更容易接收到来自超意识的信息。这些众人没有预料到的信息中，隐藏着出乎意料的机会。而正是这些机会，让捕捉到它们的人成为众人眼中的幸运儿。

现在，你应该明白了，为什么有些人总有好运相伴，而有些人则不然。

让我来为你总结一下吧：只要你能够逐渐做到经常微笑、和别人保持眼神交流、让自己放松、对新的体验有好奇心、有天马行空的想法，并且能随时调整自己的期望值……那么，在这种非常有利于超意识发挥作用的环境中，它可以不断得到强化，让你捕捉到更准确的信息以及更有效的建议。这时候，在通往幸运的路上，还会有障碍吗？

★经常做预知未来的练习

虽然每天我们都会做出数以千计的小预测——公交车什么时候到达、谁会敲门、玻璃掉落时是否会破碎等。但这些小预测都是在无意识之中进行的，它对强化我们的超意识没有太大作用。我们需要的，是真正的预知能力。

比如，在2004年12月印度洋特大海啸期间，印度救援人员曾乘坐直升机、救援船试图进入北哨兵岛，查看该岛的人员伤亡情况，结果却遭到该岛土著居民的乱箭射击，最后不得不撤离该岛。事实上，在那场特大海啸到来前，北哨兵岛的原始人部落就撤离到了更远更高的内陆地区。该原始人部落为何能预知海啸即将到来，至今仍是一个谜，因为从来没有一个人敢接近他们，查询他们如何预知海啸即将到

来。

我们需要的是这种强烈而神奇的“预知”，而不是基于意识得到的“猜测”。你相信自己能拥有这种能力吗？或许，你已经在使用这种能力了，只是自己没有意识到。

不管你信不信，美国西北大学（Northwestern University）的科学家在分析了1978年到2010年间的26项相关数据后认定：人类可能拥有正确预知未来的能力。通过感受心肺、皮肤和神经系统的瞬息变化，人体有可能会在毫无线索的情况下，预知到即将发生的重要大事。

举个例子，你有没有这样的经历：当你正在悄悄做某些害怕别人发现的事情时，手里一边在做事，身体一边保持高度的紧张感，时刻警惕着周围的动静。如果周围的某些东西刺激到你的时候，你就会瞬间反应过来，迅速掩盖你在做的事情。比如，一个上班时间戴着耳机玩游戏的员工，听不到也看不到他的老板是否正朝他走来。“然而，研究显示，如果他调节好他的身体，他可能会察觉到这些即将发生的改变，在事发前2～10秒关掉游戏，甚至能打开本来应该正在制作的文件。”这是神经系统学学者茱莉亚·莫斯布里奇所举的例子。这位女士是一项关于视觉、认知和神经系统科学实验室研究的负责人。

她认为，预知不远的未来这等事其实很常见。在暴风雨前，我们能够通过积压的云层、雨水的气味等感知到暴风雨的临近，但没有这些环境线索，人们也能提前感知得到。人类身上存在一种“预知效应”。

在莫斯布里奇实施的一项测试中，结果显示，在让受试者随机抽取一种刺激物（如令人郁闷或者兴奋的照片）之前10秒，受试者的心血管、脑电波以及皮肤电数值都有相应的显著变化——这意味着人体能提前知道那些引起感觉变化的物品。

“这是一种预感，因为人体在毫无线索的情况下，对未来重要事件做出了预估，同时有明显的生理学改变；这也是一种行为，因为它

是由心肺、皮肤和神经系统共同作用所形成的。”莫斯布里奇说，“仅以今日的生物学研究成果，我们还无法解释这种现象的原因。但是，量子生物学在一定程度上能够说得通。”

如果有人认为预知能力这种东西是不存在的，我希望他们实地观察在运动场所、认真一决胜负的场合所发生的事情。在那里活跃的，一定是预知能力强烈、第六感敏锐的人。某些运动员，他们似乎可以确切地预知球会跑到哪里，因此不是他追着球跑，而是球在追着他跑。不相信吗？如果不相信，下一次看球赛时，请你仔细留心观察。

也许你们会说，预知能力不就是那么一回事嘛，在球被踢之前就能了解它的去向，其实是练习的累积，也是幸运与概率的问题。不过，还记得我刚才讲的关于“幸运”的话题吗？越幸运的人，越能感觉到帮助自己的不可思议的力量。

现在，让我们收起自己的疑惑，试着开始进行预知未来的练习吧。锻炼方法很简单，只要你注意让自己多观察、多思考，预知信息就会出现得更频繁。

我们的预知能力，源于你敏锐而强大的观察能力。因此，在练习预知未来时，我们先要培养自己敏锐的观察力。之前我已经讲过，想要启动超意识，需要更仔细地观察生活。现在，在进行预知未来的练习时，让我再来为你简要总结一下。

首先，我们可以从自己熟悉的人或环境入手，你的卧室、办公室的桌子、同事朋友等都是很好的对象。比如，办公桌上的文具摆放位置有了哪些细微变化、今天路上的堵车状况好似缓解了一些、楼前花圃里的玫瑰花多开了两朵等。别看它们不起眼，似乎跟“未来”一点关系都没有，但如果你真的具有敏锐的观察力，会发现，“观察”和“未来”都跟“心”有关系。

我说这句话的意思是，观察是一种用“心”的行为，而不是简简单单地“看”。观察一个楼梯，你可以算它的级数、高低，光是看的话，你可能只是觉得：它是一个楼梯。而这两种情形，反映到超意识里，

结果是完全不同的。

为了提高自己预知未来的能力，我们最好养成用心观察的习惯。不管面对多么平凡无奇的事物，都应该有意识地、细微地观察它所具有的特征，注意常人不太注意的地方。再有，通过对比也是训练观察力的好方法。比如，今天和昨天的窗户上的灰尘有什么变化等。因为，我们的观察，不仅要观察其内在本质，也要着重于发现事物的变化。只有这样，才能为超意识提供更丰富、更全面的材料，为自己的预知能力打下良好基础。

不过，光有观察能力还不够。所谓的预知，其实是我们的大脑根据收集到的信息，自动加以整理汇总，然后以超意识的形式直接反映出来。接下来，我们还要努力提高自己的直觉力。

我们都知道，人的五官本身是非常敏感的，所以孩子往往能预知到很多不可思议的事情。不过随着自身机能的退化，成年人渐渐丧失了感悟预知的能力。现在，我们要做的，就是借助开发右脑，重新找回这种直觉感知力。

我已经告诉过大家，当我们大脑的频率保持在α脑波状态下，就能跟宇宙同步，更容易让已经形成的超意识外化，更容易得到预感。所以，在保持精神绝对放松的状态下，我们可以试着做一些预测练习。

比如，在观看电影的时候，在中途停止播放，想象电影中的人物之后会做出什么事情。需要注意，不是“分析”，而是在观察的基础上“想象”。当你对后续情节的预测准确率越来越高时，就可以试着预测生活中其他更有难度的事件，比如，明天可能会遇到什么人、发生什么事情等。

一开始预知的结果不够准确不要紧，关键是你要坚持下去，并且不断修正。

★不断修正自己的感觉

毫无疑问，未来是难以预测的，存在大量的不确定性。美国证券界的超级巨星彼得·林奇就曾坦承自己没能预测1987年的股市暴跌。他说：“如果说无知总是结伴而行的话，那么置身于同样没有预测股市会大跌的一大群给人印象深刻的预言家、预测者及其他投资专家当中，让我感到非常的舒服。”彼得·林奇的幽默和自嘲生动地说明了一点，在预测这个领域，错误总是难免，我们能做的就是端正对它的态度。

举这个例子我是想说明，发生的过去，已成为历史。但未来，则具有无限的可能性。因此，任何预知的行为都无法达到100%的准确度，只能感觉到有可能发生的其中一种。而且，所有的预知，都要受到预测者的自身立场以及复杂的外界环境对同一件事物的交叉影响的影响，所以想要达到精准的预知，的确不易。

一位名叫弗雷德·科尔布的已退休的安全工程师，曾经讲过自己亲身经历的一个故事。他在美国航空航天局工作了将近30年，其中有几年是在“挑战者”号项目组工作的。他说，早在事故发生五年前，通灵者艾伦·沃恩和另一名通灵者贝维·耶格斯，就曾预言了“挑战者号失事”这一巨大的灾难将会发生。

根据耶格斯的说法：“我左手拿着信封开始感知，让获取的图像直接进入大脑。最初的图像是太空，我知道这与正在做的事情无关。然后我看见了火箭和航天飞机。但火箭比航天飞机更显眼，附近有一些环状物。我不知道这是什么东西，但看起来像是用来密封的。这些环状物封闭得不是很好，里面的燃料要漏出来了。然后它产生了巨大爆炸。这就是我告诉沃恩的话。我描述了我感知到的情景。”

当时的安全工程师科尔布心想，耶格斯说的有可能发生吗？这些信息来自何处？这听起来太可笑了，当局也根本不会考虑通灵者的意见。不过，为了确保安全，他还是半信半疑地考虑了一下这个问题。他想了想可能出问题的地方，唯一想到的就是密封圈。于是，他去询

问办公室里负责推进系统的工作人员，但对方没有在意这个要求。而科尔布本身也半信半疑，这件事情就此作罢。

5年之后的1986年1月28日，“挑战者”号失事，这是美国航空航天局历史上最大的事故，悲惨的一幕留在整整一代人脑海里。事故调查组发现，导致价值10亿美元的航天飞机失事的，是仅值900美元的合成橡胶密封圈。科尔布震惊之余，更是深深内疚、自责。因为，如果他当时更相信两位通灵者的话，再坚持一下，也许悲剧是可以避免的。

如果再给科尔布一个机会，他一定会修正自己当时将信将疑的感觉。但是，假设的事情没有意义，我们只能从历史中吸取教训。

对于那些我们不赞同的观点，我们的大脑常会习惯性地将其过滤掉，只留下自认为正确的。只是，想要获得准确的超意识，在意识中一味寻找印证自己看法的观点，意义不大。不过，如果你愿意的话，找到和自己不一致的观点绝非难事。我们可以利用外界的信息来修正自己的判断。就拿科尔布来说，两位通灵者提供的信息，本来应当值得重视的。

即便是在交流沟通的过程中，我们也并非只是被动地“接收”，而是一边听一边在脑中对下面可能收听到的内容不断地进行预测，并不断地修正自己的预测。这样一种积极的听的机制，使得我们能够迅速有效地理解有声的自然语言。那么同样道理，在倾听超意识的过程中，我们也要遵循同样的机制，才能有效接收到准确信息。

不过，我们的意识已经颇为复杂了，但潜意识更为复杂，而超意识，其复杂程度又更进一步。因而，在强化或者感知超意识的过程中，我们也需要有所侧重。想想看，如果你想同时收到四个音乐台，这时的收音机是不可能发出任何有意义的音乐来的，你只能听到杂乱无章的怪音。我们的大脑也是如此，你必须要清理你的脑电波——把它调到一个电台上，把其他的干扰信号都赶走。

只是，毫无疑问，我们常常在闲散中，让我们的注意力被感觉和

情感中最突出的东西所吸引，但只有当我们的意识微弱而混乱时，才会发生这种情况。所以，有效清理你的思想，使你的潜意识能接收条理清晰和有价值的信息，并将它们存储进大脑中正确的“仓库”之中。这时候，我们的超意识才能更快更有效地吸收、处理信息。

而且，当我们修正自己的感觉时，建议你将自己与周围的人隔离开来，因为大众的意见总是从实际（物质条件）出发，而不是从你的心出发，只有你自己最了解你的心。所以你要避开外界的干涉，静下心来，深层挖掘内心世界，才能清晰地感知到超意识。

最后，让我再来强调一点，如果你想建造高楼大厦，就必须储备好各种各样的建筑材料、装修材料、设计知识、建筑技能、各种建筑机械，还有指挥管理技能，等等。同样的道理，如果你想修正自己的感觉，就应该不断地学习新的东西，给超意识输入更多的基本常识、专业知识、成功知识以及相关的最新信息。这时候，有了更丰富更全面的素材，你的超意识才能更有效率，更富于创造性，更符合现实性。

★与超意识对话

每每看到那些作息时间混乱，基本上凭本能、凭感觉懒洋洋地生活的人，我就会感到痛心。他们想喝了就去喝，想吃了便去吃，过得随心所欲，浑浑噩噩。这种自我放纵的生活，真的是随“心”所欲吗？其实，他们的心灵未必想要这样做。

倾听来自于超意识的声音，了解自己想要什么，想做什么，想拒绝什么，害怕什么……这样能让心灵的负荷减少。当心灵获得满足时，就更容易获得安静与祥和。一个不懂得与超意识对话的人，就不会懂得呵护自己的心灵。当他的心灵里塞满了各种不切实际的欲望、幻想和其他不良情绪时，他的生活就会变得一团糟。

因此，学会与超意识对话，是人健康生活的一种很重要的能力。

只有和超意识对话，你才能够听到宇宙的声音；只有和超意识对话，你才能够听到生命和灵魂的声音；只有和超意识对话，你才能够常常自省，才能听见自己渐渐走向成功的声音。

当年，乔答摩·悉达多王子离家出走，一直在菩提树下静坐49天。后来，他成佛了。在这49天的静坐中，他都做了些什么？

我没有办法给出答案。但我相信，他一定曾经与自己的心灵对话，与自己的超意识对话。因为，很多杰出人物都非常珍惜与自我对话的机会。比如，世界上许多伟大的宗教领袖经常远离人群，回归自我与心灵对话，一段时间之后再回到人群，与人分享自我心灵对话所得到的各种启示。穆罕默德在每一年的斋月期间，都会退隐到希拉山的洞窟里与自我进行心灵交流。18世纪法国最杰出的启蒙思想家卢梭也是这样。因为，他深深地懂得这样做对未来的人生是多么重要，正是由于他深刻而又持久地与自我对话，他才成为“前无古人，后无来者”的伟大启蒙思想家。正因为他们无限拓展了自我生活空间，所以才成为人类精神的伟大领导者。

而且，很多时候我们做事，往往忽略了自己的能量，而真正能够帮助我们的往往还是我们自己。与自己的超意识对话，也许会帮助我们解决很多实际困难。

我们都知道，在意识背后，潜意识蕴藏着我们一生有意无意、感知认知的信息，又能自动地将其排列组合分类，并产生一些新意念。所以我们可以给它指令，把我们成功的梦想和所碰到的难题，化成清晰的指令经由意识转到潜意识中，然后放松自己，等待超意识的答案。比如反复下达这样的指令：我该如何开辟新的市场呢？还可以把指令化小：我手头这篇文章的第一段该怎样写？等等。

在与超意识对话的过程中，这些问题的答案会慢慢浮现。因此，有不少人苦思冥想某一问题，结果却在梦中，或是在早晨醒来，或在洗澡时，或在走路时突然从大脑中蹦出了答案或灵感。所以，我有一个习惯，就是随身携带一个笔记本，随时迎接超意识的馈赠。

更重要的是，留一点时间给自己，让自我的心灵解放出来，远离那些无关紧要的事情，去注意那些必须做的事情，更加看清你的过去、现在与未来，心灵的空间渐渐扩大，而你成功的力量正是来自于这个空间。

哲学博士约瑟夫·墨菲原本是学化学的。但后来他患了皮肤癌，用遍了各种药都没有效果，反而越来越恶化。后来，他每天向自己祈祷两三次，告诉自己“我一定要好起来，我一定会好起来”，每次大约5分钟。3个月后，居然不治而愈。

此后，约瑟夫·墨菲不搞化学研究了，他改行研究潜意识问题，并写了一本书《潜意识的奥秘与力量》，据说这本书曾经改变了数百万人的命运。

墨菲的病是怎样治好的呢？这就是超意识的神奇力量吧。通过反复和超意识对话，他让超意识和潜意识都接收了意识传递出的信号，使病症痊愈。

因此，这位心理学大师说：“我们要不断地用充满希望与期待的话，来与潜意识交谈，于是潜意识就会让你的生活状况变得更明朗，让你的希望和期待得以实现。”

简单来说，超意识如同一部万能的机器，任何愿望都可以实现，但须要有人来驾驶它，而这个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入超意识就可以了。

假设你想要成功，就告诉超意识：我会成功，我会成功，我一定会成功；假设你想赚钱，你就告诉超意识：我很有钱，我很有钱，我一定会很有钱；假设你想要让自己的业绩提升，就告诉自己：我的业绩不断地提升，不断地提升，我的业绩一定会不断地提升；假设你想要存钱，就不断地告诉自己：我很会存钱，我很会存钱，我很会存钱……

就这样，经由你反复不断地练习，反复地输入，当你的超意识可

以接受这样一个指令的时候，所有的思想和行为都会配合这样一个想法，朝着你的目标前进，直到达成目标为止。

有的人也懂得跟超意识对话，可是却没有效果，什么原因呢？一方面是他坚持的时间不够长，另一方面是他不懂得尊重超意识里的自己，总是说一些施加压力或是消极的话，让超意识中的自己很压抑，所以就会不跟你合作。

因此，我们除了要经常和超意识进行对话，还要注意向它输送积极的信息。这种信息反复的次数多了，超意识就会接收，产生积极的心态。因为积极的心态，使你自信、自爱、坚强、快乐、兴奋，让你的能力源源涌出。如果你有积极的心态，你就能随意进入生龙活虎的进取状态，乐观应付，充满把握，全身焕发活力，心智敏锐，从而你的超意识会更准确更强烈。这是一个多么美妙的良性循环。

★摒弃一切负面暗示

当我们和超意识进行对话时，如果传递的是积极正面的信息，就会形成良性循环。倘若我们不小心给予了负面暗示，会有怎样的后果呢？

比如，一个女孩总是在心里对自己说：你不是美女，你身上没有什么可取的地方。于是，她就自卑、压抑、退缩，就不幸真的成了一个没有什么可取之处的人。要是我们不改变消极的自我形象，别人就会以看待自己的方式来看待你——于是，你相信，生来就是如此。其实，事情本来不是这样的。

你看到了，如果是消极的暗示，可以给超意识输送消极的信息。这种信息重复次数多了，就会形成消极的心态。消极的心态可使一个人多疑、沮丧、恐惧、焦虑、悲伤、受挫，使一个人浑身无力，自身能力的发挥受到限制。

在日常工作中，我们经常说，这件事我不能干，那件事我干不

了，这件事我无能为力，那件事我想都不敢想，总能找出一些充分的理由对自己的能力加以否定，说明自己不能干。

然而，你真的是不能干吗？答案是否定的。如果你真的去尝试一下，真的去干了，你完全有能力去做这件事情，而且可能干得非常出色。那么，为什么不去干呢？就是由于消极的暗示，使你产生了自卑心理，限制了你的能力。

我知道有不少不合格的父母，就是这样对待孩子的：当孩子不小心打碎了碗碟，他们会说："笨蛋，怎么总是这么笨手笨脚的。"当孩子做错了题目，他们会说："笨蛋，这么简单的题目都会做错。"每当孩子表现得不尽如人意时，这些父母就会自觉不自觉地让"笨蛋"脱口而出。或许他们自己不觉得这个词有什么不妥，但他们不知道，一旦这个词说的次数多了，就会进入孩子的潜意识。一旦这个信息在孩子的潜意识甚至超意识中根深蒂固，那么孩子就真的变成"笨蛋"了。这时候，他们那没有分辨力的超意识会不作为，任由潜意识中的负面信息影响孩子的进步和成长。

这时，孩子做事情的时候，心里会有这样一个声音：我总是笨手笨脚的、我这个笨蛋是读不好书的……长此以往，这个失去了自信心的孩子，会越来越自卑，越来越认为自己不行。这个强烈的信息在超意识中发挥强烈影响，结果，孩子真的变成了所谓的"笨蛋"。

这个道理，在实际生活中已经一次又一次地被证实。

一位朋友的女儿琳达刚刚从国内考入康奈尔大学时，朋友郑重地拜托我帮忙照顾她。虽然我认为她已经成年，而且聪明伶俐，用不着担心，但为了不负朋友所托，还是请求另一位朋友对其多加关照。

一段时间之后，我问这位朋友琳达的状况。这位朋友说她表现得"OK"，要知道，美国人的"OK"带点失望的意味，但他们没有工夫或者不好给你解释为什么。所以，听到朋友说琳达"OK"，那意味着她表现得不太好。只是因为欧美国家人士为了使对方感到乐观、积极，很少用消极语气或消极词语罢了。

于是，我邀请琳达周末一起用餐，想了解一下她在这里的情形到底怎样。见面之后，我习惯性地说了一句：“你这件上衣很漂亮。”因为在美国，哪怕同事们在电梯里碰面，互相之间也常要找一句赞扬的话：你的上衣真漂亮，你那天开会的发言真精彩等。哪怕是把下属叫到办公室来批评，上司也常常是以肯定成绩开始，所以我也习惯了这种赞扬文化。而琳达的回答是：“哪里哪里，就是普普通通一件衣服。”我知道这是中国人的惯用回答，所以也没有在意。

接下来开始点菜，她选好菜品之后对我说：“我的英语不太好，我要这个和这个，您来点吧。”这时候，我已经知道问题所在了。不一定是琳达真的不好，只是她表现得让人觉得她并不优秀。我问了她一个问题：“我注意到一个现象，在英语当中，你（you），我们（we），他们（they），他（he），她（she），这些代词都是不需要大写的，但是只有一个字要大写——I，也就是‘我’需要大写。你有没有想过为什么呢？”

琳达不愧是一个聪明的女孩，她说：“因为他们以我为尊，个人主义盛行。”我说：“我猜你对这种现象有点不太理解，或者不太接受。的确，他们有强烈的存在感。对中国人来说，这并不容易，在我们的文化中，就连皇帝也要称呼自己‘寡人’‘孤’，我们的文化中流行谦称。我并不是否认谦虚这一品质，但你是否觉得，这会给人负面的心理暗示呢？西方文化强调的是正面思考，他们坦诚直率，会承认自己的不足，但他们更习惯用积极正面的语气来表达。反过来，如果我们总说自己不行，他们会当真的。”

我知道年轻人不喜欢被念叨，所以点到为止，没有多说什么。但对中国人来说，这个问题是值得大书特书的。当我们整天说“哪里哪里，没那么好”“我不行”“我不擅长”“您过奖了”这样的话时，在一遍一遍的重复中，它们会进入潜意识，在超意识中得到强化。

但问题在于，我们的超意识是非不分，积极消极、好的坏的通通吸收，常常跳过意识而直接支配人的行为，或直接形成人的各种心态。如果我们已经遇到了负面的暗示，该怎么办呢？要知道，如果处

理不好，后果将会非常糟糕。

我有一位朋友，多年来他和妻子感情一直很好。有一次两人外出旅行，出于好奇，让“一位流浪的吉卜赛人”帮他们占卜，结果显示，两人不仅不是一对完美的组合，甚至可能是一对怨偶。当时两个人笑着跟我说，根本不相信这种鬼话。然而我心里还是有隐隐的不安：即使两人拥有多年坚贞的情感，多少会将这种负面信息带进潜意识中。他们俩真的能够做到不在意吗？这个负面暗示真的不会对他们产生影响吗？

后来，事情的发展证明，我的担心不是多余的。

在接下来的日子里，这位夫妇稍有争吵，就把原因归咎于“两人不合”。他们甚至说出了这样的话：“本来咱们俩就不应该在一起的。”可想而知，争吵过后，他们也不会像以前那样努力去弥补受损的感情。结果，现在两人已经办理了离婚手续。

到底是吉卜赛人的占卜过于神准，还是他的“暗示”成功了呢？你要接受哪一种暗示？正面还是负面，就看你自己。

因此，我们要训练自己，努力开发利用有益的积极成功的正面暗示，对可能导致失败消极的负面暗示加以严格的控制。一旦遇到消极的负面暗示，我们要马上抑制它、回避它，不要让它们污染你的思想。对过去无意中吸收的消极的潜意识，永远不要提起它，让它被遗忘，让它沉入潜意识的海底，让超意识不去注意它。

具体地说，我们要珍惜原来潜意识中的积极因素，并不断输入新的有利于积极成功的信息资料，使积极成功心态占据统治地位，成为最具优势的潜意识，甚至成为支配我们行为的直觉习惯和超意识。与此同时，对一切消极的心态信息进行控制，不要让它们随便进入我们的潜意识，更不要让它触碰到超意识。

★和超意识维持正常正面的互动

假设你是一名游客，来到了风景如画的旧金山，很快你就会得出这样的结论：旧金山是座美丽的城市。因为你看到整洁的街道，漂亮的街心花园，壮观的楼群，可爱的住宅……这都是意识工作的结果，属于客观心理现象。

但你现在想要的是超意识这种主观心理现象。它认识环境，靠的不是五官，而是通过直觉。它是产生感情的地方，是记忆的仓库。主观心理观察事物不需要使用视觉官能，它有超人的视力和超人的听力。你的主观心理可以离开你的身体，飘浮到遥远的地方，给你带回来的信息往往很真实、很准确。通过主观心理，你可以读懂别人的心思、阅读未拆封的信、看到保险箱里的东西。你的主观心理不需要交流就可以理解别人。这也就是为什么我们如此需要超意识的原因。

可是，想要拥有超意识的你，是否真的尊重自己的超意识？你是否允许它发出真实的声音？或者说，你是否让它感到迷惑了？

童年时期，其实是我们每个人最本真的状态，想想孩子们是怎样做的吧：当他们饿的时候，就要大口大口地吃，嘴里吃着、眼里盯着的样子，没有一点害羞感，你若要问他此时的感觉，他就一定会告诉你说，他饿了，在语言上从没有一点的避讳。可是，我们成年人绝对做不到，因为你觉得，倘若自己也这样做的话，别人就一定会指责你。于是，变得成熟懂事的我们，学会了压抑心灵深处最本能的想法，想要说的话，不再轻易说出口。我们学会了掩饰自己，欺骗自己。久而久之，连你自己的超意识都糊涂了，到底哪些才是你真实的想法？

要知道，我们的超意识虽然犹如神灵般无所不知，但它却是个懵懂的孩童，根本没有分辨是非的能力。它也没有判别或选择的能力，你怎么说，它就会怎么执行。这也就是说，超意识是可以被引导、被建立的，但是由于超意识没有判别的能力，所以，我们需要向它强化正面的提示，排除负面的提示，并借由日积月累的方式，和超意识维持正常、正面的互动。

在和超意识进行互动之前，让我们再次强调一下：

你的超意识无力也无法与你争论。因此，如果你给它的是个错误的建议，它也会接受，并产生相应的结果。所以，你要和它互动。假如你传递的是错误观念，现在想把它改过来，你可以不断地重复一些有建设性的、和谐的和健康的思想，你的超意识就会重新接受新的思维。因为，你的超意识是万能的，向它发布命令，让它接受阳光的想法，很快你就会有正面的感受。只是，你一定不要忘了与它进行正面互动。

一般来说，当你的五官停止活动时，就是超意识功能最为活跃的时候。也就是说，当客观心理终止活动或处于休眠状态时，主观心理的智慧就会彰显出来。

鉴于超意识的这个特点，我向大家推荐使用录音催眠法进行互动。其原理是，一个人在熟睡之前或尚未完全清醒之前，是超意识最活跃的时间，此时将录好的内容，在无意识的催眠状态下灌入脑海，使大脑接受暗示。当一个人在此状态下接受暗示后，一旦清醒过来，就会遵照被催眠的暗示去行事。你期望自己成为什么样的人，你就怎样暗示自己。这种互动方法，是最简单易行的。

接下来，我们可以在有意识的状态下，与超意识进行互动。虽然在我们清醒的时候，主要是由意识起支配作用。包括和超意识进行互动，都是有意识的活动。但是这种互动虽然暂时看起来没有效果，却在你内心深处植根。当你在极度放松或休眠状态下，这些储存起来的信息，会被我们的大脑迅速处理，产生超意识。

大致来说，我们的超意识对下面十种事物或现象最为敏感，它们是：信心、爱、欲望、音乐、友情、盟约、折磨与苦难的体验、自我暗示、恐惧、对神经刺激的物质。其中，信心和爱是最有力量的。

因此，当我们想要和超意识互动时，别忘了带上信心，当信心结合了思想时，潜意识会立即感受到悸动，将之转化为超意识中的巨大力量。

比如，每个人都会有不顺的时候，试着在最不开心和最失败时对

自己说："这是最糟糕的了，不会再有比这更倒霉的事发生了。"既然"最糟糕的事"都已经发生了，还有什么可怕的呢？既然已经到了最低谷，那么以后就该否极泰来了！当你在最不顺利的时候给自己这样的心理暗示，会增强心中的安全感，也会给自己以信心。

再如，假如你认为"我一向很害羞，性格也很内向，如果说我有优点，那只有温柔一项而已"。好，"温柔"就是你的优点，反复对自己说"我很温柔，这一点我比别人强"。即使本质上的一个微不足道的小优点，只要在量的方面给予反复的刺激，自然会把缺点驱逐到一边去，而使优点在心中的分量逐渐加大，这样就可增强你的自信。这时候，你的超意识会很容易感受到这一信息。

总而言之，在和超意识进行互动时，一方面，你要容许自己像孩童一般表现出内心的真实想法，不要压抑它，更不要粗暴地否认它；另一方面，你可以温柔地向它灌输某种观念，对它施加某种影响。然后在它的帮助下，使情绪与意志发生作用。

如果能做到这两点，你的超意识怎么可能不会得到强化呢？现在，你想不想开始动手尝试？

★净化管理，成为大脑的主人

一提起净化，很多人首先想起的是排毒，是净化身体。的确，为了保持身体健康，我们需要净化身体。那么，为了心灵健康，我们不该净化大脑吗？

保持大脑的健康与活力，也是强化超意识的关键。一些人常感到脑力透支、头昏脑涨，这种状态怎么可能接收到超意识传递出的信息呢？

美国本土第一位哲学家和心理学家威廉·詹姆斯说："美国人过度紧张、坐立不安、着急以及紧张痛苦的表情，这是坏习惯，不折不扣的坏习惯。"其实岂止美国人是这样呢？

虽然，在紧张的生活中，要做到放松并不容易，可是做这种努力是值得的，因为这样可以使你的生活起革命性的变化。

在第二次世界大战期间，丘吉尔平均每天要工作16小时。或许你说，我也能做到。是的，我20多岁的时候也可以。但那时候，丘吉尔已经60多岁了，而且是在那段很长的日子中每天都能高效地工作16个小时。这一点，并不是谁都能做到的。他的秘诀是什么呢？是休息好。为什么这么说呢？看看他的作息时间表就清楚了。每天上午11点之前，他总是在床上的，不是睡觉，而是在床上办公，包括看文件、打电话、口述命令，甚至举行会议。午饭过后，他就又回到床上了，这次是真的休息。他会午睡1小时，让自己的大脑彻底放松。他会在8点吃晚饭，晚饭之前他会再睡2个小时。之所以这样做，他不是为了消除身体的疲劳，而是要让心情处于轻松状态，大脑处于放松状态。对他来说，这是格外重要的。

另一位伟大的人物约翰·洛克菲勒也同样如此，富可敌国的他活到了98岁，让无数人羡慕不已。他和丘吉尔的共同点在于，为了给大脑留出足够的精力来迎接种种挑战，他每天中午必然要睡半个小时，借此来放松大脑。在此期间，谁打来的电话他都不接。

漫长的人生，也许你会遭遇许多苦闷，会变得沮丧。而此时只有一种办法可以救你自己，那就是净化自己的大脑，使自己解脱。

心理治疗专家说，我们所感到的疲劳，多半是由精神和情感因素所引起的。英国最有名的心理分析家德费，在他的“权力心理学”里说：“绝大部分我们所感到的疲劳，都是由于心理影响。事实上，纯粹由生理引起的疲劳是很少的。”另一位美国著名的心理分析家布列尔博士说得更详细。他说：“一个坐着的工作者，如果健康情形良好的话，他的疲劳百分之百是受心理因素，也就是情感因素的影响。”

什么心理因素会影响到坐着不动的工作者，使他们疲劳呢？是快乐，是满足吗？是烦闷、懊恨，一种不受欣赏的感觉，一种无用的感觉，太过匆忙、焦急、忧虑——这些都是使那些坐着工作的人精疲力竭的心理因素。

我们的大脑就像海绵一样，如饥似渴地吸收周围的能量，而且对它们极其敏感，能把周围的语言、思想、行为、感觉完全吸收。如果你具备正确的价值观和健康的信念，脑波就会非常稳定，反之如果你左右动摇，信念不正，脑波就会显得非常不稳定和混乱。所以不管之前你有没有意识到，至少从这一刻开始，你应该有意识地检讨和修正自己的想法和感情，因为你的一言一行都会给自己的大脑带来非常强烈的影响。

每当有人向我抱怨生活中的种种琐事让他无比烦恼时，我都会给他们一个相同的建议：买张船票去大海上感受一下，站在船尾，面向滚滚波涛，在心中想象，用一个虚拟的动作把所有的烦心事都抛在海水里。重复这种想象，直到感觉自己心中的烦闷全都被清空为止。

事实证明，这是一种行之有效的方法。很多真正尝试过的人都会告诉我，这种方法很管用，自己的心灵好像真的得到了净化，仅仅是存在于意识中的动作，居然可以把心中的烦恼清除掉。是的，它真的可以。不同的垃圾需要用不同的方法清理，存在于意识中的垃圾，当然需要用意识中的动作来处理。

不过话又说回来，烦恼难道真的能像一件物体一样，被丢进海水里吗？这是不太可能的。我只不过是找了一种恰当的方式来让这些感到心浮气躁的人发泄自己的这种郁闷心情，发泄完了，心情也就轻松了，烦恼随之消失。

在这个世界上，我们总是被我们所拥有的经验、固定的想法，甚至是对每一种情绪的感受重重包围着，大脑没有任何放松的机会，就如同一台机器一样，总是在超负荷地运转，这样总有一天它会罢工。因此，我们得学会自己给自己一个轻松的理由，给自己的大脑一点时间与空间，并让自己的心灵做个深呼吸。

为了把自己培养成大脑的主人，我们要相信自己的大脑是一个完整的客观存在，承认它具有无限的可能性和潜力。如果大脑本身已经得到强烈的觉醒，那么包括不正当的欲望和感情在内的不良习惯，都会在一瞬间被排除。只是，大多数人很难一次达到这个境界，所以我

们要通过之前学过的冥想方法来持续净化和管理大脑。

我们的大脑，是受自我支配的，只要恢复了大脑的真实感觉，就能不断强化自己的超意识。而且这时候，你就不会轻易受不良信息的影响，总能选择那些能给自己带来力量的信息。这时候，你也就成为大脑真正的主人。

☆练习七：大脑排毒

我那位朋友的女儿琳达后来告诉我，那次跟我吃完饭之后，她就在试着用西方人那种乐观积极的态度去措辞，去思考问题。但根深蒂固的文化观念很难改变，她偶尔还是会反射性地说出一些负面语句。为此她感到焦虑，不知道该怎么办才好。于是我告诉她，暂且把这个问题放在一边，先试着做一项练习，如果能坚持下去，就能让大脑清静，更容易接收新信息。她所担心的问题也就不存在了。

如果你是一位脑力劳动者，比如公司白领、程序员等，也可以尝试这项练习，它能让大脑得到充分的休息，有效保护我们的大脑，同时也能获得更精准的超意识。

第一步　用“绿色音乐”做背景

如果你所处的环境太过糟糕，会无形中消耗脑力。多听一些能够陶冶大脑的“绿色音乐”，可以有效帮助大脑排毒。

我一般会听莫扎特的钢琴协奏曲，它总能让我保持注意力的集中，即便身边环境混乱时也一样。所以，在给大脑排毒时，我会选择把它当作背景音乐。

第二步　按摩头部使其放松

按摩的功效不必多说，它不仅能让压力得到缓解，还可以让大脑思维更活跃，有助于清除大脑垃圾。我一般会这样做：把双手的十指

轻轻插入头发中，然后十指交叉并拢。十指轻轻往上提拉15～20次。随后，放松手腕，不要用力，靠手掌本身的重量，让掌心轻轻敲击头部，15～20次即可。

第三步　摒弃杂念净化大脑

当你感觉大脑疲惫、头脑昏沉的时候，不管在哪里，都可以以一个舒服的姿势静静坐下来，用之前学过的冥想和放松的方法，把头脑中的意识清空，让大脑呈现出一片空白的状态，持续3～5分钟之后，你会发现，大脑感觉清爽多了。

如果暂时没有安静的环境，也不能坐下来，你可以考虑拳头半握，轻轻敲击后脑勺的部位，或者用指腹轻轻按摩头皮，这样也可以帮助大脑放松，从而有效清除其中的垃圾和毒素。